

REVISTA ESPIRITA NATURISTA ÒRGANO DEL CENÁCULO EL PROGRESO DEL ALMA

Año I * Barcelona, Febrero de 1934 * Núm. 8

BAJO EL MISTERIO DEL CLARO DE LUNA

Escrito anímico por la hermana A.

Es de noche: Horas hace, que la soberana sombría ha tendido su hermoso manto, adornado por fulgentes astros. Diana, siempre hermosa, sonríe, y desde el infinito refleja su pálida luz sobre mi mesa escritorio; todos los objetos que sobre ella están, adquieren nuevo relieve al ser iluminados por el fulgor espectral. Los libros, mis fieles y buenos amigos, parecen reprocharme mi desvío hacia ellos; el pisapapeles de bronce verduzco (que representa una figura mitológica) tiene reflejos y perfiles inusitados; en el tintero de cristal tallado, sus aristas despiden destellos multicolores, y las plumas, los lápices, en abandono yacen diseminados aquí y allá; la carpeta está abierta, y las albas cuartillas del papel, parecen que esperan que mi pluma trace sobre ellas, los negros trazos de mi fea e irregular escritura.

Reina en la estancia una calma poética, dulce, acogedora, me siento tentada a escribir, mas... ¿de qué escribiré?

En esta hora quieta, plena de misterio y grata melancolía, siento nostalgia de un algo vago e inexplicable. Quisiera poseer los pinceles de Rusiñol o la pluma de Bécquer, para plasmar en el lienzo o describir en rimas aladas, el esplendor, la magnificencia y sublime encanto de esta noche. ¡Cuánta grandeza encierran las bellas artes, en todas sus ramas y manifestaciones! Como me encantan, me fascinan, desearía poseer el sacro fuego del genio y poderlas cultivar; no siendo así, las rindo mi admiración y respeto verdadero; mas no sólo son las artes lo que me atraen, hay también algo que me atrae tanto o más que ellas, y ese algo, es la Ciencia, hija del amor, hermana de la verdad, ella brilla como astro esplendoroso en la noche obscura de la ignorancia, es ella la que disipa las tinieblas que obscurecen nuestra inteligencia, nos levanta una punta del velo, nos descubre un jirón del insondable y misterioso arcano de la vida, nos muestra maravillosas perspectivas desde lo más infinitamente pequeño, hasta lo inconmensurablemente grande,

ofreciendo ante nuestra atónita mirada nuevos horizontes, más amplios, más luminosos. ¡ Oh, ciencia ! Con idolatría, con pasión, te adoro, y rindo culto y pleitesía, cual a una bella diosa pagana le rendían culto y adoración, en el templo, los antiguos.

Mas... ¿ Qué es lo que veo ? En el ángulo derecho de la estancia, aparecen cada vez más visibles brumas nacaradas, celajes lumínicos, en la parte superior se perfila el rostro de una joven de peregrina belleza ; la aparición avanza hacia mí. ¿ Será una alucinación, un engendro de mi mente calenturienta ? ¿ sueño ?...

... ...

—No temas, Aurora : no sueñas, no ; soy en realidad un ser que mucho te ama, soy tu protectora, hoy he podido hacerme visible a tu vista, pero aunque no me veas siempre estoy cerca de ti, dándote de mi amor y protección ; eres el ser de mis amores, tú no me recuerdas, ¿ verdad ?...

La primera vez que nos vimos, fué en el jardín del palacio de mi padre. Era una noche hermosa y poética como ésta ; se celebraba una gran fiesta en la mansión, aprovechando un descanso del baile salí al jardín, huyendo del ambiente frívolo y engañador, y de las rendidas y falsas galanterías de los caballeros ; quería estar sola, alejada de todo bullicio ; me refugié en la glorieta tapizada por aromática madreselva, me senté en un banco y quedé sumida en dulce éxtasis en la contemplación del firmamento tachonado de estrellas ; de mi abstracción me sacaron las notas armónicas de la orquesta que llegaban hasta mí haciéndome volver a la realidad, me era indispensable volver a la sala ; me alcé presurosa y marché por la amplia avenida en dirección al salón, cuando a mi encuentro saliste tú.

Eras entonces un guapo y arrogante caballero, la gloria te sonreía, los cuadros debidos a tu pincel tenían gran fama y renombre ; la alta sociedad te mimaba y ufana te ofrecía sus diversiones, a la vez que eras un gran pintor, eras un temible «Don Juan». Al vernos quedamos ambos sorprendidos sin acertar a pronunciar frase alguna ; lo que pasó después, sería demasiado extenso el contarlo, sólo te diré brevemente, que fuimos prometidos. El amor verdadero había hecho vibrar por vez primera a tu alma dormida, transformando tu conducta que hasta entonces había sido borrascosa, en un modelo ejemplar de perfecto hombre de bien. Faltaba poco tiempo para efectuarse nuestro enlace, cuando mi cuerpo fué preso por traidora enfermedad, que en pocos días llevó mi forma al sepulcro. Tu dolor, fué grande, inmenso, sumido en el piélago de la desesperación, ateo como eras, maldecías a Dios y al destino cruel, que implacablemente me había arrebatado de tu lado. Para olvidar tu intensa pena, de nuevo te dejaste llevar por insanas tentaciones, y poco a poco, fuiste arrastrado por el torbellino de las pasiones.

Yo te amaba con un amor tan intenso y verdadero, que desde entonces siempre más, he seguido tus pasos en las diferentes etapas de tu vida, dándote de mi amor y protección, haciendo mías tus penas y alegrías y en espera siempre, del día venturoso, en que nuestras almas enlazadas por el amor, juntas volemos a gozar de delicias y maravillas indescriptibles de otros mundos superiores.

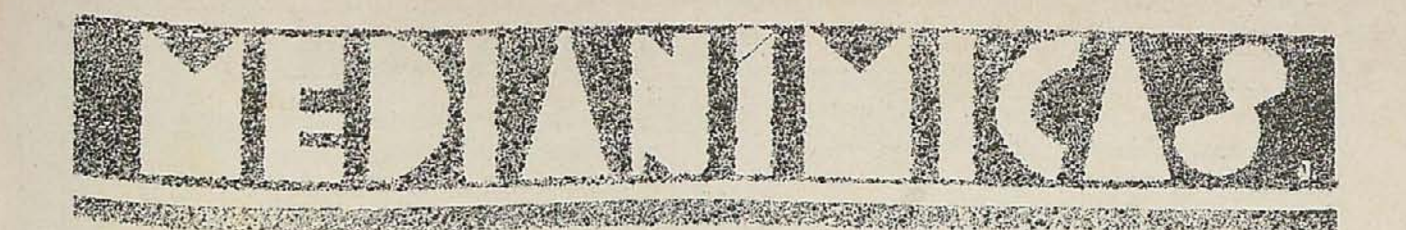
Aprovecha el tiempo, esfuérzate más, por tu bien, en vencer tus leyes e imperfecciones, tienes sobrados conocimientos para ello, los cuales, llevados a la práctica te han de conducir a una rápida elevación en la escala evolutiva de tu progreso. «Querer es poder», quiere pues tú en verdad, avanzar en el sendero de la perfección y verás coronados tus esfuerzos por la más amplia y generosa recompensa.

Piensa que te amo, te espero, amor de mis amores, y es mi anhelo ferviente en que llegue pronto el día que juntas hacia otras regiones superiores podamos marchar, alejándonos de este mundo pasional.

* * *

Así diciendo, sonriendo dulcemente, poco a poco se ha desvanecido la bella visión, hasta convertirse en un rayo de luna. Estoy emocionada, ha quedado en la estancia un vago y suave perfume delicioso..., me siento invadida por una profunda y conmovedora alegría, aun vibra en mis oídos cual música dulcísima, las últimas palabras pronunciadas por mi hermosa protectora, que, al mismo tiempo que son un amoroso consejo, encierran una muy dulce y halagüeña esperanza.

Turbando la calma augusta de tan plácidos momentos, ha llegado hasta mí la vibración grave y serena de doce campanadas ; es verdad, me



Comunicaciones medianímicas parlantes, transmitidas por el hermano médium B... en la sesión dedicada a Jesús el día 25 de diciembre de 1933 en el Cenáculo "El Progreso del Alma"

(Continuación)

Cuando hayáis evolucionado lo menester para comprender esta cuestión previa claramente, ¡cual otra no será vuestra situación! Hoy formáis legión, entre carne y sin ella, los que aquí escucháis, que no podéis comprender ni lo que es un año de luz. Yo os diré que es algo así que ni con los trillones ni sixtrillones, en la medida de matemáticas, se puede ya contar, y por eso los astrónomos inventan otra medida para medir el espacio que han inventado ellos también, llamado un año de luz.

Yo no tengo morada fija, como no la tiene ningún ser, y a la vez la tengo, como la tenemos todos. La morada de todos los seres es la misma; es la casa del Padre, es la Creación; es un sitio en el gran Todo. El amor del Padre ha previsto el sinnúmero de moradas-mundos que a sus hijos les puedan ser necesarios para irse graduando en ese estudio inacabable de la Vida con mayúscula, para irse graduando dentro de ella por las leyes del Amor. Hoy vivís y padecéis, y gracias a padecer ya progresáis en un mundo, morada de expiación y dolor. Difícil es vuestra papeleta, pero no imposible de bien ejecutar. Por eso fracasáis tantas veces antes de bien saberla desempeñar. Pues bien, cuestión previa resuelta, no estoy aquí con forma alguna de un cuerpo que fué. No lo busquéis, que no le encontraréis. Si hiciese falta para ayudaros a bien progresar, reconstruir, en la millonésima de segundo que queráis pensar, aquella forma de carne, yo desde mi asiento de este instante me serviría del conocimiento de las leyes divinas y átomos de la materia en la condensación adecuada a vuestro mundo de hoy, y en la partícula que os he dicho en vuestra comprensión de tiempo, que decís; tendríais a la presencia de vuestros ojos físicos aquel cuerpo, con su típica túnica... ya me entendéis; mas eso no es menester, que más de cuatro caeríais de rodillas y con los nervios trastornados y maltrecho todo vuestro ser. Al contrario, yo, al contestar vuestra llamada, os debo dar Amor. No debo fomentar fanatismos ni errores. Debo sólo deciros, como ya expuse, un algo que os ayude en vuestra evolución.

¿Qué contenéis, pues, vosotros, playa del Cenáculo Progreso del Alma? En primer lugar, un algo, os contenéis vosotros mismos. En segundo lugar, un algo, contenéis a muchos más, porque vuestra actuación no comprendida produce un flujo y reflujo y este flujo y reflujo determina lo demás. Dejad que nieguen los que otra cosa todavía hoy no pueden hacer. También me negaron a mí.

—¿Qué tienes, Alma? No lo dije en ley de desamor ni en reproche. Es sólo recordación amorosa para que aprenda el auditorio. Nada más, serénate.

Pues bien, si yo fuí negado y necesité ser tocado para lágrimas hacer verter de aquella alma amada de aquel discípulo querido que en la carne fué, ¿qué esperáis vosotros de vuestra hermana

---

había olvidado del tiempo, estas doce campanadas marcan el fin del año que agoniza y el principio de un nuevo año que nace.

Pues bien; ante esta hora solemne yo te prometo, mi querida e invisible protectora, esforzarme cada día más y más a fin de conseguir mi elevación y progreso, para ser digna de unirme a tí y volar... volar.

1 de Enero de 1931. HADA-LUZ

Humanidad? Si huís ya del fanatismo, ¿qué tenéis, pues, que esperar? Si combatís el remolqueo ¿qué os queda para encontrar? la negación, la incomprensión de una grandísima parte de los demás.

En tercer lugar, ¿de qué sois playa de contención? De lo que vuestra hermana Humanidad encarnada aún menos os podría aceptar si acudiéseis a la tribuna pública hablada o escrita, y se lo quisierais explicar. Trabajos son que bien sabéis que deben ser silenciados para que eficaces puedan ser. Entonces, Cenáculo Progreso del Alma amado, ya ves como eres también en tercera faceta una playa de contención para cierta obscura avalancha agazapada en grandes edificios extendidos por la tierra por doquier.

Cuando la playa más densa sea, cuando los factores componentes, granitos areniscos de la misma, más puedan unirse entre sí, más seréis el muro que os contendrá a vosotros mismos; más seréis el muro que ayudará a contenerse, aunque no lo parezca, a todos los demás. Entonces, os vengo a decir que, en primer lugar, os améis más los unos a los otros. Os vengo a añadir que para poderlo conseguir os sepáis respetar y finalmente aún habré de añadiros que os queráis mejor servir de la inteligencia y de lo que aquí a continuo se os viene a dar y a repicotear, para conoceros mejor vosotros mismos, y así paulatinamente sabréis más y mejor hermanar. Así será la playa sólida, no la playa de arenas movedizas que el flujo y el reflujo del mar va socavando y acaba por hacer desaparecer. Será la playa verdadero dique en donde se estrellarán, en momentos como no ignoráis, furiosas, ciertas olas de la pasión, en donde desencadenarán los huracanes, pero sin que de tal playa puedan arrancar ni una sola barquichuela de las de verdadera salvación. Si así lo hacéis, almas amadas del Cenáculo, llegaréis a ser un muro incomprendido siempre, pero muy amado de los que al ir desencarnando se van dando cuenta del beneficio que recibieron, aunque no agradecieron, de vuestra actuación. Y así, en el actuar contínuo, incesante, vuestro progresivo fraternal, irás creciendo, playa—Cenáculos, irás siendo más y más un verdadero muro de contención de todo lo grosero, de todos los ataques de aquella querida casta sacerdotal.

(*Continuará.*)

COLABORANDO

Hermano querido, disponte a escribir. Yo siempre estaré y estoy presta a enlazarme con aquellas almas que cual tú hoy, buscan por la tierra repartir luz, amor y verdad.

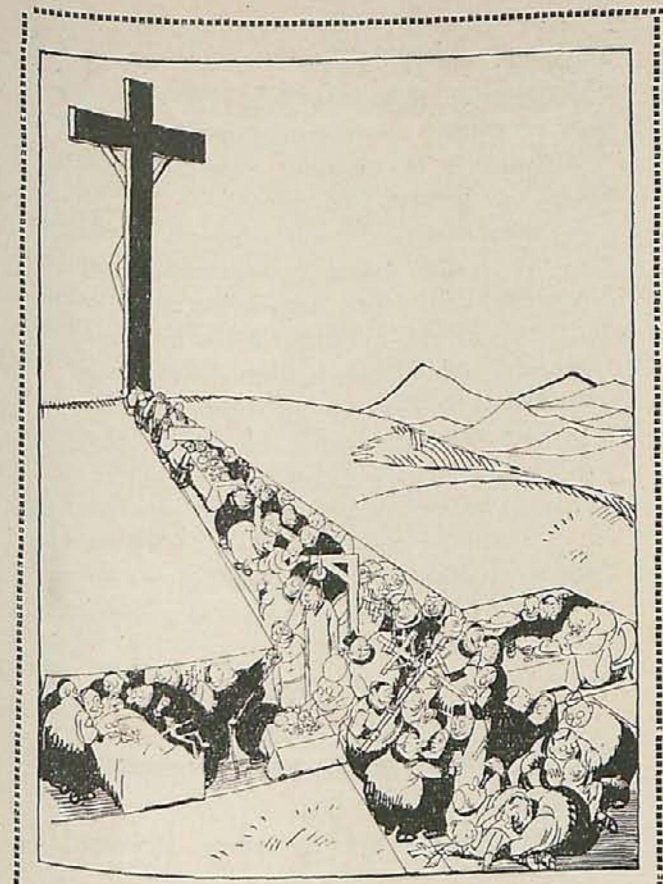
Tarea es el intentar tal reparto algo árdua y para el parecer de muchos, tiempo completamente perdido. Sin embargo, cuando ya poseemos cierta experiencia de la forma como se vive la Vida en la tierra, no nos pueden detener los aprecios ajenos y nos lanzamos incansables y siempre esperanzados, a lanzar la semilla del trípode citado, acordándonos de cuando con nosotros así se sembró.

Iluminar a la sombra, es algo muy meritorio, pues bien te consta, buen luchador terráqueo, lo que de ella hay que recibir al quererla iluminar. Pero precisamente por ello debemos insistir mucho en ofrecerle de nuestra experiencia, descontando siempre lo que tiene para darnos y que por cierto debemos agradecer.

Repartir amor por la tierra, amarlo todo y a todos, es algo también muy doloroso, pues en un mundo en donde se acepta por amor a la pasión, es lo corriente el tener que sufrir los embates de la incomprensión reinante, conducente siempre al gran dolor. No obstante, debemos insistir en amor ofrendarle al encarnado, pues aunque de momento no nos lo pueda aceptar ni corresponder, es lo cierto que en el porvenir mucho nos lo habrá de agradecer.

Cuanto a querer implantar por la tierra Verdad, es lo mismo que a sabiendas quedarse quien así se atreva ya a vivir la Vida casi solo, pues el mortal no acepta practicar, ni que se practique con él otra verdad que la acomodaticia creada y extendida mayormente por la pobre casta sacerdotal. En la imposibilidad de sumarse ya a tan grosera manera de vivir, no queda otro remedio al alma que ya un algo por la tierra quiera progresar, que oponer siempre a todo fingimiento la Verdad.

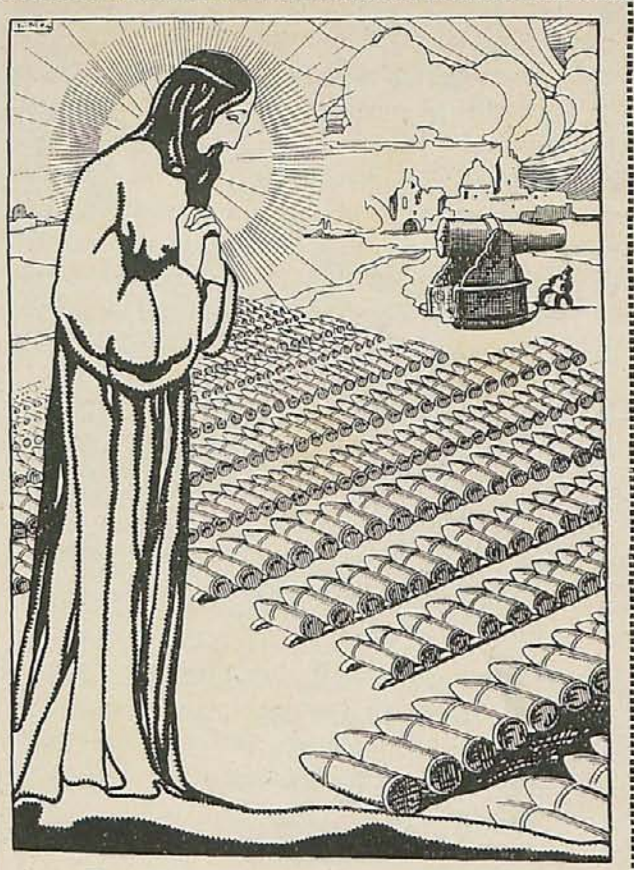
Así practicar equivale también a quedarse casi solo, pero sólo es uno el camino que marcó Jesús en su bien vivir la Vida en este mundo para que todos sus moradores le pudieran aprender. No hay pues que temer tal aparente soledad, como no la temió él, y deberemos siempre insistir



A la sombra de la Cruz

La escena se repite desde hace muchos siglos

Dibujo de Ratalanga



Dos mil años después

Los frutos del sembrador

Dibujo de Ratalanga

(De «La Iglesia Católica ante la crítica en el Pensamiento y en el Arte»)

en todos los momentos que lo precise la vida de relación, el dar Verdad y muy sobre todo, el practicar Verdad. Así querer ya vivir, implica el tener que modificar todo fariseaico rutinarismo que en la tierra se padece y hace padecer, pero no importa, hay que tener el valor y la constancia de así verificarle, para ir siendo un valor que los demás tendrán que estudiar cuando ya se cansen de criticarle y negarle primero sin piedad.

Algo de ello vas tú realizando por la tierra, ya hace tiempo, hermano querido, y bien te confirma mi afirmación tu personal experiencia. Pues no te detengas, te dice mi escaso amor, pues eres un elegido y el detenerte te causaría luego muy grave responsabilidad. Estás en un momento delicado y peligroso de tu terráqueo actuar. Por oral y por escrito eres estudiado, negado, perseguido y en general incomprendido, pero así tenía que ser. Desde tus distintos sitios sin distintos ser, acentúa cuanto puedas, me atrevo a aconsejarte, tu sana actuación, rompe molde tras molde, rutinación tras rutinación. Respétalo todo, pero con nada transijas que no debas transigir. Jamás confundas la ley del complacer con el sano amar, pues complacer es algo hermoso que nos da satisfacción el poderlo realizar, pero debemos estudiar siempre primero antes de complacer, si lo solicitado cabe en la ley eterna que nos pueda unir o dividir.

Te sé despreocupado y decidido casi siempre a cumplir con tu deber, pero... estás en la carne, y ésta, abrumada por la gran labor a que la sometes de contínuo, en momentos decae un algo, y aunque poco es, me permito advertírtelo por tu propio bien. ¡Cuántas veces en mi último viaje a la tierra me tambaleé! ¡Cuántas también le lle-

gué a pedir a Dios mi desencarnación, abrumada por el gran dolor! Pues mírate en mi cartel y refuérzate en él. ¡Si supieras luego lo que se goza en momentos al considerar que en la carne supimos bien sufrir! Ama mucho a tu gran cruz, que aunque sé te pesa mucho, de tí ha de depender que llegue ya del todo quizás a desaparecer. Leo en tí como en mí misma, y saliendo al encuentro de tu vibración te añadiré: aunque te parezca que los renglones dictados sólo pueden tener un interés para tí, mi ruego es que los publiques, pues si así lo haces, ¡cuántas almas no serán las que los estudiarán y su provecho podrán de los mismos absorver! Tu vida de hoy bien sabes que afecta a muchos, muchísimos, y cada día que transcurra a muchos más habrá de afectar, todo cuanto afecte pues a tí a todos ellos también les vendrá afectar.

Y ahora con tu permiso, a tu rebaño un algo le voy a dirigir.

Almas muy amadas y abrigadas por singular terráqueo pastor, no bien sabéis lo que por la tierra hallásteis, pero muchas seréis quizás, las que no mucho habréis de tardar a un algo daros cuenta del hallazgo.

Rebaño formáis por demás original e incomparable, en el que mucho se puede aprender y por lo mismo padecer, pero además os ocurre un algo para muchas de vosotras de difícil aceptar y comprender, y es que no todas las que en él estáis de él sois, ni todas las que a él pertenecen al mismo todavía han llegado. Todas las que pertenecéis a la primera afirmación, un mucho peligráis de desaparecer, y aun cuando las restantes también peligran y peligrarán la resistencia de éstas ha sido y será siempre muchísimo mayor. Pensad que ocupáis sitio selecto por la tierra si lo sabéis ocupar; pensad que para bien ocuparlo ha de ser sabiendo sufrir; pensad que dentro del gran sufrimiento hijo de la indispensable persecución, hallaréis vuestro progreso y en el mañana la gran satisfacción. También deberéis tener siempre bien presente, que nadie os obligará dentro del rebaño a sufrir por fuerza, y por lo tanto, que llegado el instante del gran sufrimiento, seréis libres de alejaros de él, pero en ese alejaros que en el sentir de la carne os dará la sensación de una mayor libertad, os forjaréis las férreas cadenas de vuestra venidera y ultra dolorosa esclavitud.

Vivid, pues, alerta, os vengo hoy a decir; estudiad de continuo a vuestra mente, que equivale a decir, estudiar todo aquello que en la misma dicte un cambio en vuestra actuación, ya que de vuestro actuar ha de venir vuestro progreso de almas, o... vuestro gran penar.

No quiero fatigaros, solamente me propuse una vez más un algo amaros y poderoslo demostrar. Soy pobre, muy pobre, pero tengo mi experiencia que bien quisiera que os pudiera un algo beneficiar. Fuí por la tierra la última vez, una pordiosera más como lo es también vuestro bravo y en momentos dolorido pastor, pues bien, por amor y verdad, terminaré diciéndoos, no obréis exclusivamente por mis pobres consejos, pero queredlos un algo estudiar que si así lo hacéis segura estoy llegaréis en ellos a encontrar un algo de mi pobre ser, un algo de aquella enclenque y semiciega viejecita que en la tierra fué

AMALIA DOMINGO SOLER

Una llamada de lo alto

(Comunicación medianímica)

A cada uno según sus fuerzas y medios, pero que cada uno cargue con su responsabilidad.

Si bien es cierto que voluntad alguna puede pretender saberlo todo, no es menos cierto que cada uno puede mucho en la esfera de sus medios y conocimientos.

Esta verdad afecta particularmente a los espiritistas sinceros, y que los que por cualquier razón todavía no se hallen situados en esta vía de acción, que reflexionen profundamente, pues no siempre dos veces se presenta la ocasión propicia. Sin embargo, no vayáis nunca más allá de donde podáis llegar bien concretamente. Quedaros siempre dentro de vuestras posibilidades, para así no ir en busca de una pérdida segura. Así actuando ya tendréis mucho a realizar y le haréis útilmente. Sobre todo daros cuenta que todo aviso desinteresado se merece que se le preste atención.

El surco trazado es aún muy pequeño, es menester ensancharle más.

Así, amigos, no quedéis insensibles a nuestra llamada que es algo así como un grito para evi-

tar la derrota... Basta de tergiversar las cosas; la acción se impone ahora.

Siempre estaremos a vuestro lado, nada temáis, seremos vuestro sostén, nosotros todos que os amamos.

Médium C.

(Traducido del francés, de «La Revue Belge»)

Dictámenes medianímicos escribientes obtenidos al empezar las sesiones el "Grupito de la Paz"

Humildad, ¡qué hermosa eres!, y más lo resultas todavía cuando quienes la practican carne por la tierra tienen que animar. Pues bien, si, uníos mucho, tanto como podáis y envolviéndoos una vez más en el sano anhelo de la Paz implantar, prestadnos vuestra unión y voluntades encaminado el todo a practicar el bien.

Hacerlo así por la tierra, ¡cuánto cuesta!, pero sólo lo que mucho cuesta es lo que encierra un algo de virtualidad. Uníos, pues, más y más, os volvemos a repetir, y absorviendo nosotros de vuestra unión, y todos del Amor de Dios, iremos en busca de sembrar en el bien por el bien mismo y a favor de todos los demás.

Dad comienzo si es vuestra voluntad.

* * *

¡Nobles voluntades las vuestras! ¡Bienvenidas seáis a la aspiración de amar y proteger, esto es, de implantar Paz! Hospitales, presidios, manicomios, antros todos de dolor han repercutido en vosotros un algo, y os han sensibilizado para mejor actuar.

Así nos gusta, pequeñas hormiguitas de la tierra, que queráis llenar vuestro granero para ese invierno, más allá, que de continuo a todos se os acerca. Quered sí, que al hallaros en él lo podáis hallar repleto del grano recogido con vuestro esfuerzo encaminado a hacer el bien. No dejéis para mañana lo que os brinde el hoy, os dice nuestra experiencia de lo vuestro cuando en nosotros fué, que a veces el desperdiciar ocasiones propicias, cuesta luego al alma algún siglo de dolor...

Vamos, pues, juntos y unidos en fraternal concierto e idéntica aspiración a intentar hacer el bien bajo la bandera una y única de la verdadera Paz. Dad comienzo si así marca vuestra sana voluntad.

* * *

La insignificancia... si, dices bien, ¿quién no resulta insignificante ante su Creador? Sin embargo, de su Esencia somos todos y por tanto la insignificancia individualizada va dejando de serlo a medida que así se desea conseguir.

Vosotros aspiráis y aunque muy poco, también un algo practicáis en lo sano y natural. Sin ambos factores, no podríais ser poco ni mucho utilizados en vuestro aspirar. Animáos pues, dentro de lo insignificante que os sentís, que solamente los valerosos triunfan en las luchas de y por la Vida llegar a bien vivir.

Nos place mucho vuestra sana constancia en reuniros y buscarnos para implantar un algo de Paz. Pues bien, si estudiáis bien, bien os daréis cuenta que a pesar de sentiros tan insignificantes, aspiráis nada menos que a implantar Paz, que es lo que más cuesta conseguir en el mundo de la guerra que aún moráis. ¿Conseguís un algo vuestra aspiración, pese a la insignificancia vuestra? Evidentemente que sí, os dice nuestra verdad ante Dios; pues no os desalentéis jamás. Y tú valeroso hermano que escribiendo vas lo que te hago escribir, no le temas al agobio, al contrario, agradéceselo a Dios. ¡Cuántos sintiendo el alma en la carne una sed análoga a la que tú experimentas, sufren horriblemente por falta de trabajo para poderse esforzar! Piensa siempre que no basta pedir trabajo, hay que merecerlo además, y si mereciéndoselo llega a abrumar la cantidad, como te ocurre a tí, busca en aquellos momentos de más sufrir por agobio, ponerte sobre sí, y un algo agradecido a Dios por tal abrumación, ponte de nuevo y como nunca a laborar. Así lo prometistes, así se te concede la facilidad, lo demás es cosa que corre de tu cuenta.

Esfuérzate pues dentro de la serenidad, en acudir a todo, a todos y a todas partes donde te sientas atraído, y nada más te digo en este instante porque propicio no habría de ser. Mi amor y el de muchos, no te faltará jamás.

* * *

Salve, almas que aspiráis a pacificar. Uníos bien y dentro de un convencimiento de humildad, prepararos a quererla implantar entre la soberbia que padezcan y hagan padecer a los demás.

Bien sabéis lo que cuesta conquistar humildad, pero tampoco ignoráis que sin humildad no hay paz. Entonces quered ser sembradores de vuestra escasa humildad y facilitaréis así el que los demás conquisten Paz.

Hoy el mundo cruza por convulsiones de todo orden. No solamente está ya iniciada la nueva era geológica, sí que también entre los moradores del planeta son evidentes las convulsiones precursoras de un nuevo período de lo que llamáis historia. En el estructurarse este cambio se producen, y más se producirán en el seno de las naciones y entre ellas también, grandes desequilibrios de lo establecido, y esto todo es constitutivo del gran peligro de que estalle la guerra en un no lejano porvenir. La guerra podrá dividirse en lo que decís los humanos varias guerras, según se irán produciendo en distintos sitios y entre diversas razas de la tierra, pero, en síntesis bien comprenderéis que la guerra por doquier. Y, ¿qué debe ser para vosotros la guerra? La consecuencia de mal vivir la Vida de este mundo por apartarse de las normas sencillas y naturales creadas por la Divinidad. Entonces todo aquello que no arranque o conduzca al origen citado, ha de conducir tarde o temprano a la guerra. Quien bien se sirva de la inteligencia y de la voluntad, jamás guerreará con un su hermano morador del mundo que hoy debe como él morar. Quien promueve o se presta a ser factor activo en la guerra, es porque todavía no sabe servirse de tan excelsos alimentos y debido a su debilidad los soberbios les avasallan y utilizan a sus fines del gran desamor.

Pues bien, ya que vosotros militáis en la minoría de los que ya un algo de la Inteligencia y la Voluntad se quieren servir, para la Vida bien vivir, y ello os conduce a la sed de Paz, no os detengáis os dice mi escaso amor, que si así lo hacéis, bien sembraréis y un mañana un algo venturoso no se hará esperar.

Reconciliaros bien con vosotros mismos, uníos más, y prepararos ya a actuar en la labor que hoy os tenemos preparada para dar satisfacción a vuestra propia sed de Paz implantar.

* * *

Sed bienvenidos al anhelo regenerador de poner Paz. No os detengáis jamás en tan sanos propósitos os dice nuestra experiencia, pues por la tierra el alma encarnada no puede realizar mejor labor que implantar Paz.

No siempre que se intenta se consigue, que es labor muy difícil de poder realizar, pero cuando un algo se alcanza el tal propósito, el alma sonríe satisfecha y se dispone como nunca a perseverar en la demanda.

Seguid, pues, siendo los pequeños obreros de la Paz terráquea, que día vendrá que la satisfacción irradiará en vuestras almas y repercutirá también un algo en vuestros corazones. Dejad que a vuestro alrededor relampaguee y ruja el trueno; por nada os asustéis ni os detengáis, sed aguerridos dentro de un convencimiento y a la par muy dueños de vosotros mismos, abrigándoos para ello en la serenidad.

Días de prueba tendréis que pasar, pero gracias a ellos, luego mayor será vuestra satisfacción. No os desaniméis, si no siempre vuestras formas materiales os responden como quisiérais, que los cuerpos se desequilibran con gran facilidad. Cuando así os encontréis, poned equilibrio en las formas y luego reemprended como nunca la pacífica labor.

EL RELOJ DE LA CARCEL

Hay una luz redonda—en la plaza desierta, —el reloj de la cárcel,—con su campana vieja... Sus tañidos al viento—toda la plaza llenan.—Cuando suenan las horas,—parece que se quejan.— ! Corazón de la cárcel! ¡ Alma de la siniestra mansión del infortunio—donde mora la pena !—¡ Donde mora la pena !—¡ Donde el pobre recluso—pasa la vida muerta, contando del minuto—la intensidad inmensa !... ¡ Qué lentas van pasando—las horas de tristeza !—En el ambiente trágico—flotan como quimeras,—brazos largos...,—plegarias que no alcanzan,—y deseos de cosas... que no llegan. —El reloj de la cárcel,—con su campana vieja,—y el lúgubre tañido—de su harmonía lenta—semeja el eco ronco—de un azadón en tierra...—Hay una luz redonda—en la plaza desierta,—el reloj de la cárcel,—con su campana vieja...

F. M.

ANIVERSARIO

Me pide un buen pastor,
para su querido rebaño
una poesía, también este año,
y la pide con y por el amor.

Pues bien, amado pastor,
escribe el pobre dictado,
y si en él ves que has hallado
mi experiencia recíbela con amor.

Otra vez conmemorar quieres
la fundación de tu gran Centro,
laudable y sano es tu intento
y, además, marca quien eres.

Mas, déjame recordarlo
muy amado campeón,
que este año tu corazón
temió no llegar a celebrarlo.

Bien sufristes y expiastes
dura fué la expiación
que con gran resignación
padecistes y sobrellevastes.

Y hoy casi restablecido
y agrandado tu valor,
te dispones con amor
a perdonar al vencido.

Mas, te advierto, buen pastor,
que debes vivir despierto,
pues hay quien te quiere muerto
y lucha, y luchará con ardor.

Si quieres mi leal consejo,
esfuérzate en ser más bueno,
más humilde, y más sereno,
y salvarás la nave y su aparejo.

El huracán rugirá,
las olas serán atroces;
te insultarán muchas voces;
el odio y el rencor te seguirá.

Mas, tu empuña bien el timón,
vigila a tus tripulantes,
y perdona si, ignorantes,
los arrastra el tiburón.

Si así navegas, capitán,
llegarás a puerto franco,
de sirena oirás un canto
y muchos te admirarán.

¿Qué te dirá la sirena?
Que te acuerdes de quien fuístes,
y que como a alma prometistes
luchar y vencer serena.

Entonces, fiel piloto,
no te arredres ni amilanes,
sigue, lucha, y tus afanes
premiará la flor del loto.

Piensa, hermano luchador,
que hasta aquí no te han vencido,
que a guiar almas has venido
con fe, constancia y amor.

En plena lucha te encuentras
y, en su seno victorioso,
ya planeas nuevo acoso
para que a la casta venzas.

Bien, luchador capitán,
piloto, pastor y campeón,
de todo tienes en tu corazón
para tus almas que son y serán.

Celebra, pues, bien gozoso
con ellas el aniversario,
y abre para ellas el sagrario
de tu amor tan fervoroso.

El mío, aun siendo pequeño,
os ofrendo convencida
de que el amor en la vida
emancipa de lo insano terreno.

Absorved, pues, a placer,
de ese amor puro y sincero,
que os lo brinda por entero,
AMALIA, DOMINGO, SOLER

Barcelona, 8 septiembre 1933.

MEDITACIONES

Del inmenso océano de pensamiento en que flota la antena de mi cerebro, he conseguido (en mi meditación de hoy) extraer los siguientes, cuya «longitud de onda» se adapta a mis posibilidades.

Lo ETERNO, lo INMANENTE; aquello que pre-existe y post-sigue a nuestro mundo de sensaciones; lo que ES EN SI MISMO sin necesidad de otra cosa alguna; la fuerza suprema y la suprema inteligencia; lo que crea; lo que destruye. Lo que resume todo cuanto de bueno, de malo o de mediano podamos imaginar y lo que ni imaginar podemos, habla sin palabras...



Grupo excursionista del Cenáculo en la fronda de la fuente del «Pastor», de La Floresta.

25 mayo 1933

Yo, con las siguientes, traduzco a nuestro pobre léxico, las sensaciones de algo que sólo ciertos momentos musicales debemos reflejar.

Soy la VIDA, la entraña de toda vibración. Soy la médula eterna de todo cuanto existe, de lo que fué y será. Mis leyes inmutables no pueden ser torcidas sin llevar, inmediata, justísima sanción; y el que, desconociéndome, el dolor se prepara, no debe pedir cuentas si es dura la lección.

En mi seno se forman las mil actividades que son alma inflamada de todo cuanto «ES». Yo no reposo nunca. Yo no acelero el paso. Jamás detengo el ritmo musical de mi SER. Mi aliento es el aliento del COSMOS INFINITO, y en sus serenas notas de grandioso compás, han prendido su antorcha los fuertes Prometeos que alumbraron la noche de ciega Humanidad.

Mis ondas infinitas, que no tienen medida, son métricas y justas en su diversidad. Unas son tan inmensas que abarcan las estrellas, otras son tan chiquitas que pueden, miles de ellas, recorrer desbocadas el cáliz de una flor. Pero, ¡por maravilla! todas, chicas o grandes, resuenan en cadencias de absoluta armonía en un TODO estructural.

Yo soy la chispa-clave del humano organismo. Yo ordeno sus potencias, su rítmico crecer. Soy la sonrisa dulce de su normal carrera. Soy la mueca sombría de su actitud postrera. Soy fuente, soy resumen de cuanto ha sido y es.

Soy la gloriosa estela del nimbo de los Buddhas. Soy la feroz centella que anima al dios Moloch. Por mí giran los mundos, titilan las estrellas, se forman los colores que pintan a la flor. Y cuando sin medida, se sonda el firmamento, fantástica parábola recorriendo veloz, el TIEMPO y el ESPACIO se erigen en cimiento de lo Eterno insondable; del Todo-Nada, aún.

N. L.

(De «Hesperia», Madrid.)

MAGNANIMIDAD

Hasta en los eriales echa tus semillas;
Hasta con los malos forma tus gavillas;
Destruye pesares, odios y rencillas,
A golpes de risa, perdón y bondad.

Constantes en nuestro propósito de ir analizando y comentando un algo, estrofa por estrofa de esta tan hermosa poesía, henos de nuevo dispuestos a comenzar tal labor.

Y a la fe que la estrofa de hoy en nada desmerece de las anteriormente analizadas, si bien serán siempre los menos los que nos podrán aceptar nuestro criterio sobre la misma y sobre todo practicarlo.

¡A cuántos no les parecerá lo más natural que es perder el tiempo lastimosamente echar semillas en un erial, y sin embargo nosotros nos hallamos convencidos que en los eriales precisamente es en donde precisa echarlas con el sano fin de que dejen de ser eriales para transformarse en tierras de sana fertilidad. Y es que la inmensa mayoría de los mortales aceptan que sembrar en los simbólicos eriales en cuestión, es nada práctico realizar, habida cuenta que no les han de poder comprender.

Los que así opinan, que son siempre los más, se olvidan que nada se pierde de lo que se siembra en ningún terreno, pues todo se encuentra en momento adecuado y necesario, y lo que hoy es rechazado y despreciado, mañana será buscado y agradecido por demás. ¡Dichosos los que así ya pueden comprender y aceptar y además y muy sobre todo, los que así ya saben practicar. Desde luego reconocemos lo que cuesta el así obrar, dada la dureza e incomprensión que hay que encontrar, pero ¿acaso puede progresarse en este pobre mundo expiatorio, sin dolor y sin imposición de la propia voluntad? Acaso no acuden a este pobre mundo las almas a buscar su progreso, formulando para ello en el espacio su correspondiente promesa de saber sufrir con resignación, que equivale a decir con eficacia, todo aquello que los demás tengan para darles, ayudándoles así a progresar?

Entonces, si nos limitamos a echar nuestras semillas en donde nos puedan bien comprender y aceptar, esto es, donde no precisan, ni el sembrarlas nos hace sufrir, ¿dónde estará nuestro progreso ni el de los demás? Bien vemos pues por este breve análisis, que solamente echando las semillas en los eriales que reza el poeta, es en donde debemos echarlas sobre todo para así bien cumplir con nuestro deber ante Dios.

Formar con los malos las propias gavillas, que dice la estrofa en su continuación, no es más que la misma esencia contenida en el primer renglón, aunque dicha o expuesta en manera distinta a nuestro pobre entender. Si consideramos que en la vida de relación que forzosamente en este mundo hemos de practicar, encontramos en ella de continuo antipatía y simpatía, para más no detallar, y lo fácil que nos resulta alejarnos de los que antipatía nos hacen sentir, tanto como atraídos nos sentimos a relacionarnos con todos aquellos que por contra muy simpáticos nos resultan ser, pronto habremos dado con aquel conocimiento sano por espírita que nos viene a decir que lo que tiene mérito es con los males relacionarse por lo que nos hacen padecer, ya que amar a quien nos ame, eso es obra que poco cuesta de hacer.

En los pretendidos malos, que en resumen de cuentas hemos de ver siempre a nuestros hermanos actuando en un grado ya vencido por nosotros, motivo por el cual su obrar tanto nos ha de hacer sufrir y repugnar, es precisamente en los cuales debemos sembrar nuestras semillas, a los que debemos darles nuestros conocimientos y prácticos ejemplos en la forma de la Vida vivir, por si quieren ya modificarse un algo, y aún cuando, como es natural, nos combatan y critiquen y nos quieran avasallar queriéndonos imponer su manera de apreciar, en ellos debemos querer y saber amar, respetar y proteger, aunque siempre en absoluto dejándoles en completa libertad de aceptar o rechazar. Los *malos* del hoy, son los *buenos* del mañana, evolución que se ha de ir consiguiendo poco a poco para que en realidad ante Dios sea progreso en verdad y no una ilusión más.

Así actuando en la Vida, iremos destruyendo los pesares, odios y rencillas que dice el poeta en su continuación, ya que a fuerza de contender con los pretendidos malos, nos iremos enlazando

TRADUCCIONES

Las consecuencias espirituales de la Ortodoxia

Para quien comprende el don eterno de la existencia como un regreso a Dios, basta la Fe del hijo en el Padre, sin preconceptos religiosos.

El Maestro

Aun cuando diariamente se me ofrece el motivo, especialmente en la familia espírita, de habérmelas con ortodoxos que no distinguen más allá del mundo bíblico, eternizando de este modo el ascetismo, el misticismo y la ignorancia yo no huyo a la batalla principal de la 3.ª Revelación que únicamente vislumbra simplificar la Fé en una vibración directa del alma en su Creador.

Los corolarios religiosos que acompañan esta vibración, presentan, ayer como hoy, otros tantos obstáculos a la marcha de nuestro «ego» hacia las regiones divinas; y si la razón asistiese a todos los ortodoxos en el estudio de la vida universal, de la cual comenzamos por ignorar la escuela espiritual en vigor en cada planeta, tendríamos de argumentar que esta escuela sólo puede ser única, justamente aquella de la Fé del hijo en el Padre sin preconceptos o convencionalismos religiosos.

Por la igualdad que constriñe todas las criaturas, encarnadas o desencarnadas, en torno a las aspiraciones de una meta celeste; por esta igualdad se debe comprender la inutilidad de los templos, de los cultos, de los sacerdocios a entrometerse entre nosotros y Dios...

Podemos ser consejeros y exhortadores al camino de la Verdad pero no podemos atribuirnos funciones superiores de intermediarios, jueces, absolvedores del campo espiritual. Ni debemos doctrinar que «nuestro eterno presente» esté por absoluto y entero en los recuerdos bíblicos de una humanidad primitiva, cuando por la ley de las Reencarnaciones estamos sabedores de haber pasado ya allá de aquel estado infantil y lo cierto es que todas las religiosas dominantes se basan sobre una revelación «inicial» creando de este modo una ortodoxia que constantemente tropieza con nuestra creciente inteligencia.

Sin combatirla ásperamente, sino por lo contrario, discutiendo e iluminando la ignorancia que se anida en todos los «credos», tenemos el deber de transformar tal ortodoxia en palpitación viva y racional de la vida universal. Así decimos, porque las consecuencias espirituales de la ortodoxia

---

un algo en ley de simpatía, generadora siempre del verdadero amor, y entonces, y solo entonces serán posibles los golpes de risa, perdón y bondad.

Seamos, sí, muy constantes en la Vida así vivir. No temamos al dolor que produce siempre toda incomprensión, que solamente ella puede conducirnos al sendero de nuestra emancipación. Hay que dar siempre bien por mal que se reciba, entonces la elección no es dudosa si queremos la Vida bien vivir. Como las anteriores estrofas un algo analizadas, en números anteriores, demuestran las analizadas hoy, que el poeta estuvo inspiradísimo en el momento de su poesía escribir, y es que por ley de afinidad y merecimiento, aceptamos nosotros, recibe siempre el alma en la carne todo aquello que se merece y necesita recibir.

Cerramos también hoy nuestros pobrísimos renglones, con la promesa de en números sucesivos las restantes estrofas un algo comentar, inspirándonos únicamente en ayudar un algo a nuestros benévolos lectores que en tal labor nos quieran acompañar.

La Redacción

se reflejan allá del más allá del mundo astral. perjudicando la infalible comunión del progreso entre las dos existencias.

Suministremos las pruebas

El mayor intérprete (ni pontífice, ni rey...) del Espiritismo, el profesor Ernesto Bozzano que hizo más prosélitos a nuestro ideal que nuestros más puros y extremados ortodoxos, trabajando con el escalpelo de la fé y de la ciencia, relata en «Ricerca Psichica», de Mayo último, los episodios maravillosos de Miss Sarah Harris, una médium recientemente desencarnada en Inglaterra.

El material lo dedujo de un libro cuyo título es «conversaciones con amigos forenses fallecidos» y que produjo una emoción profunda en la rubia Albión, máxime por ser redactado por un íntegro magistrado, jamás sospechado de ser espírita.

Desfilan en el libro desencarnados conocidos y desconocidos del magistrado, todos empero desconocidos para la médium, lo que así garantiza la seriedad de las comunicaciones astrales.

Dejando de lado toda la cohorte de manifestantes, me detendré únicamente en un desencarnado que refleja mi pensamiento en lo que afecta a las «consecuencias espirituales de la ortodoxia». También y especialmente en el más allá. Y ciertamente voy a presentarlo al lector.

Trátase de una cierta «Miss Minnie», que cuando vivía en la tierra (California) fuera una sincera y escropulosa misionera protestante, toda entera dedicada a una existencia de sacrificio y altruismo. Minnie entendía la religión como el único deber planetario y proclamaba la Biblia como siendo un dictado divino, condenando la práctica espírita como actos diabólicos, no perdonando ni admitiendo otros cultos que el protestante.

Una verdadera y auténtica dogmática, sin el mínimo respeto al libre albedrío que a todos nosotros confiere el derecho a espiritualizarnos como bien lo entendamos.

Traspasada aun relativamente joven, le sucedió al despertarse en la otra vida, hallarse desorientada en sus pensamientos que la dominaban en la Tierra, porque allá, como aquí, la ortodoxia puede tener adeptos, pero no constituye dominio o superioridad espiritual.

Lejos de eso; porque allá arriba impera únicamente la religión del Bien (amor y perdón), así como tuvo a bien comunicarlo Conan Doyle luego después de su traspaso el que, aun habiendo en la Tierra sido un espiritualista llenara tal credo a modo de los católicos, con templos, órganos, cánticos, salmos, etc. etc., Y las comunicaciones astrales de Conan Doyle invitaban a los espiritistas a iniciar desde ya, en la Tierra, la religión universal del Bien, sin preocupaciones de religiones, los cultos...

Pues bien, mi querido lector, si reflexionares que por el Espiritismo todo traspasado alcanza la zona que corresponde a su pensamiento, y si éste que fué liberal y vibrando para el Bien, le hará pasear ancha y largamente; pero si se hallaba circunscrito a una idea solamente ha de encerrarlo en un circuito bien estrecho; si así reflexionares comprenderás desde luego que Miss Minnie al darse cuenta de si en la otra vida debía hallarse confusa e insegura de su estado, a tal punto de dudar de la realidad de su traspaso.

¿Sufriría? Ciertamente que no, porque aquel buen ser, aun buscando imponer el protestantismo, no había cometido mal alguno sobre el planeta, habiendo inclusive hecho el bien en el círculo limitado de su comunidad religiosa, pero había también reaccionado el «libre albedrío», que Dios confiere a todos para hermosear la propia alma en la constante revelación del Infinito:

No sufría pues la desencarnada en el más allá, pero tenía la de no poder alcanzar aún zonas elevadas, en donde no se juzga por la religión profesada sino tan sólo por el Bien practicado, sin distinción de credos.

Y es en este estado de espíritu que Minnie se presenta al magistrado y le habla de su *perturbación*, aunque en goce de panoramas deliciosos, levedad, suavidad de vida astral, segun el orden natural de la ley de causas y efectos.

Debido a esto su lucha es toda íntima, porque el pasado sectario-religioso continúa atormentándola. Habituada a convivir sobre la tierra en medio de correligionarios, Minnie no sabe con desembarazo en medio de la multitud de seres en libertad en el espacio, en dondé el ex-presidiario planetario no usa ya el hábito convencional. Y seamos sinceros; todo y cualquier dogma es la cárcel del alma, al paso que ésta fué creada por Dios para ascender más en el infinito con las «propias alas» y el «propio discernimiento». Porque una de dos: o bien el dogmático sabe más que nosotros

y es su deber entonces enseñarnos, o sabe tanto como nosotros y en este caso su autoridad es nula.

Minnie había sido una dogmática y como tal debía hallarse en una situación incómoda en la otra vida, hasta el momento en que una luz más viva le iluminase, luz esa que asimismo era preciso partiese del último lugar de sus errores: «Tierra».

Y aquí tenemos la prueba que cualquiera que sea la culpa, aun leve o de orden moral, tiene que ser redimida en el lugar en donde se originó, porque en el espacio se efectivan simplemente las sanciones de remisión o de perdón. Por ahí se comprende porqué nosotros, «espiritas», cultivamos las «mesas de caridad», como otras tantas reuniones de regeneración de los desencarnados que sufren, y de escuela para los encarnados de escasa fé.

Minnie recuperó finalmente poco a poco, la paz espiritual, por la asistencia continua e insistente de los puros creyentes de la Tierra, como dos amigos del astral, en perfecta armonía de colaboración y amor. El magistrado, en su libro de oro, afirma que la desencarnada, durante las alternativas de elevación de su alma, parecía ya ascender a las esferas superiores, ya volverse atraída a las inferiores; justamente conforme a la ley de atracción — también denominada afinidad, que acompaña cada espíritu en su trayectoria.

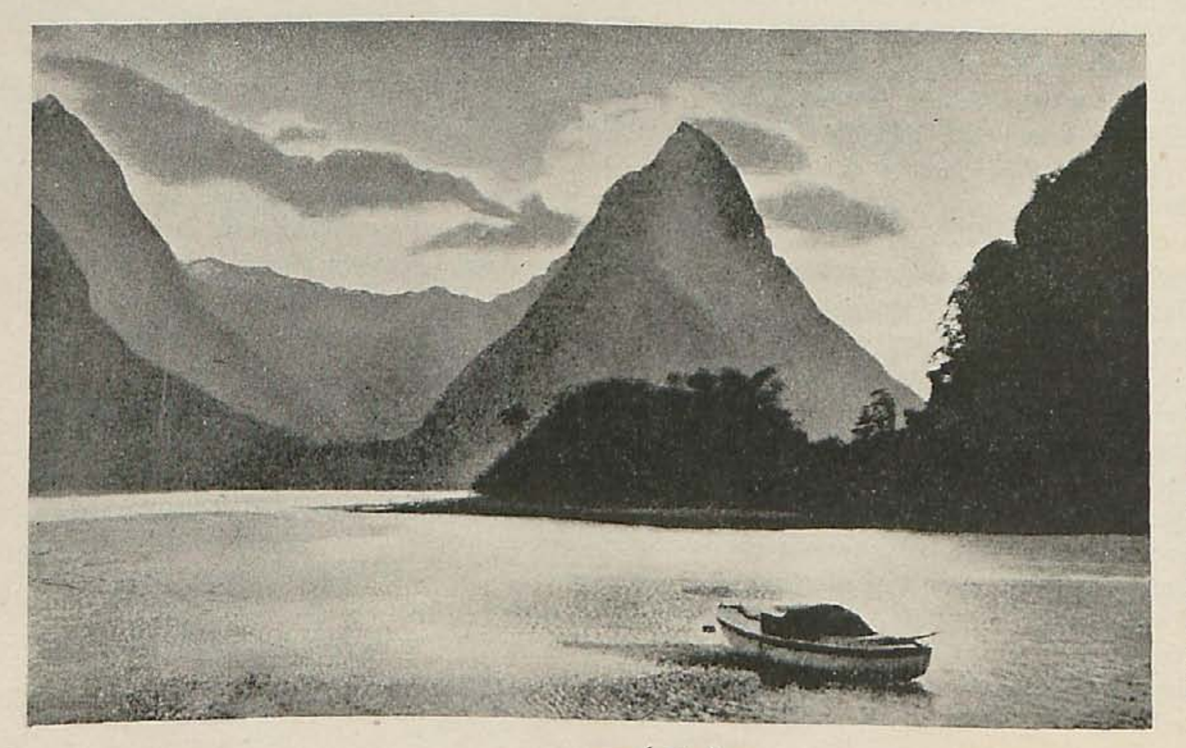
A estas horas Minnie debe finalmente haber reconocido que todo y cualquier dogma es la peor opresión para los libres hijos de Dios, y que el Espiritismo no es obra del supuesto diablo y sí la afirmación de una fé para la cual toda criatura precisa tener:

Por templo el Universo
Por altar el corazón
Por imagen DIOS
Por sacerdote la conciencia

Solamente la Fé así debe iluminar el Infinito y todas sus criaturas, en cuanto a la Tierra, teniendo a Jesús en su dirección, símbolo eterno de perfección humano-espiritual, avanza con ímpetu irresistible hacia las regiones del Perdón, del Amor y de la Pureza.

Pero se hace menester un «Pacto de Amor» para conseguir el triunfo de esta misma Fé Universal y sobre este asunto escribiré brevemente, en obediencia al «maestro» guía que es de nuestro centro espiritista, calle del Rosario, 142, 2.°, todos los lunes a las 8 de la noche.

Este «*Pacto de Amor*» sonríe a cuantos nos detestan y ridiculizan.



En Milford Sound, ría de la Isla meridional de Nueva Zelandia, se eleva este risco, cuya cima alcanza una altura de 1,694 m. (unas tres veces más alto que el Tibidabo). Es uno de los maravillosos espectáculos de aquel paisaje montañoso, tan célebre en el mundo

BODAS DE PLATA

Entra «O Vegetariano» en el 25 año de existencia. Hace precisamente veinticinco años que Manuel Teixeira Leal convocó a una reunión a sus amigos Marcos Pinheiro da Fonseca y Eduardo de Lima Lobo, también a su antiguo alumno Jerónimo Caetano Ribeiro, dando su adhesión el llorado poeta Angelo Jorge.

Todos, practicantes del ideal naturista, resolvieron fundar una revista que extendiese en Portugal el conocimiento de tan útiles doctrinas.

Navegó este pequeño bote en el vasto mar de publicidad que la lengua nacional ofrece, figurada en grandes manchas en el globo y hablada por cuarenta millones de individuos.

«O Vegetariano» llegó a todos los rincones del mundo, divulgó principios de la vida sencilla y del regreso a la Naturaleza hasta donde vibran, diáfanas y sonoras, las últimas estrofas de Camoens.

Dos compañeros cayeron. La dolencia los venció. Sus cuerpos se unieron en la tierra, empero sus espíritus viven con nosotros, acompañándonos. Marcos Pinheiro da Fonseca vertió del alemán el libro «Fruta y Pan», de G. Schlikeisen. Eduardo de Lima Lobo colaboró también en esta revista. Para la memoria de los dos extinguidos fundadores, nuestro reconocimiento y sentido recuerdo y bien así para Angelo Jorge, cuya lira enmudeció para siempre.

Manuel Teixeira Leal, vigoroso y activo, convertido al vegetarismo por convicción, y no forzado por la enfermedad, es un ejemplo de tenacidad, de resistencia. Los años pasan y este venerado obrero de la instrucción queda en perpétua juventud, querido y admirado por los millares de alumnos que han pasado por sus aulas.

Cupo al último de los fundadores de esta revista el honor de mantenerla y orientarla en esta ya larga travesía. Millares de ciudadanos la han ayudado en todos los continentes. Millares de afectos la han estimulado a proseguir. La crisis que avasalla el mundo ha obligado a reducir el tiraje y el servicio de esta revista. La benemérita asistencia de los suscriptores, la simpatía del público y la belleza de las doctrinas aquí defendidas concurren aun para que no enmudezca la trompeta sonora de los naturistas lusitanos.

Del Brasil y del Imperio Colonial Portugués, recibimos también aplausos y estímulos.

Adelante, pues.

J. C. R.

(De «O Vegetariano».)

LECTOR: Suscríbete a MACROCOSMO. Si no quieres formar su colección, cuando la hayas leído regálala a un amigo o conocido. Si no tienes a quien regalarlo, déjalo en un banco público o silla de alquiler, en el interior de un tranvía, tren o autobús. Debes querer que el bien que tú has recibido con su lectura, lo puedan recibir también los demás. Si tienes facilidad de hacer en tus amistades suscriptores, manda sus nombres y domicilios a esta Administración. Si un algo la generosidad está ya en tí, adquiere un paquete de 10 o de 25 ejemplares de MACROCOSMO y regálalo entre tus conocidos, amigos, compañeros de trabajo, etc. Así harás Naturismo personal y colectivo, ya que trabajarás para tí y también para tu hermana humanidad.

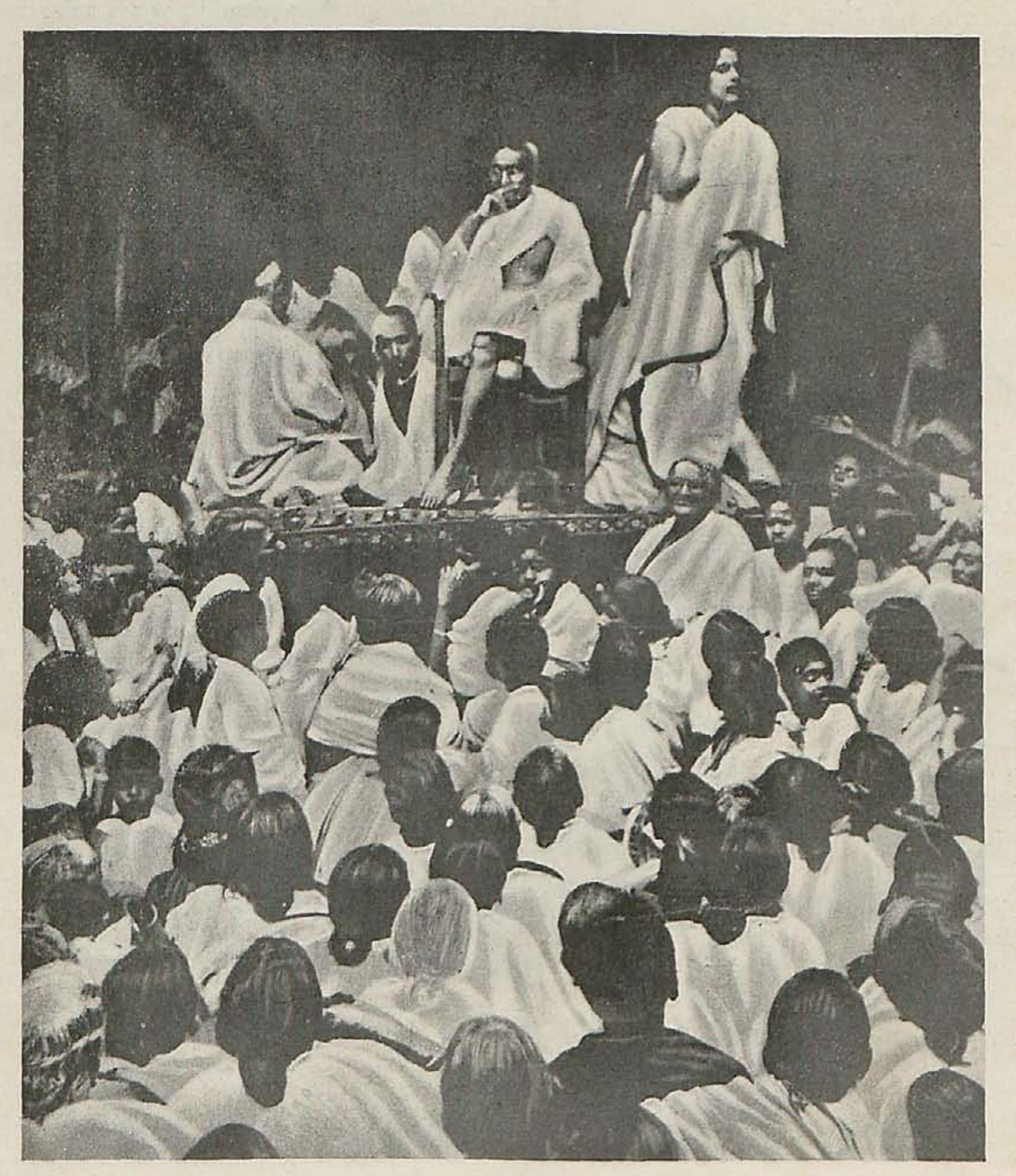


Paquete de 10 ejemplares, 5 pesetas
Paquete de 25 ejemplares, 13 pesetas

LA JOVEN Y LOS PREJUICIOS

Es el hombre quien crea y mantiene los prejuicios; es él también quien algunas veces los combate, amenudo para reemplazar los que habrá desterrado por otros nuevos. Olvida, quizás voluntariamente, que el espíritu humano está en perpetua evolución y que la libertad mayor y más razonada debe presidir siempre sus manifestaciones y sus necesidades.

En general, es el egoísmo quien le guía, lo mismo cuando defiende las instituciones establecidas y aceptadas, que cuando lucha por la implantación de ideas nuevas. Y nada lo prueba tanto como la indiferencia que demuestra con relación al estado de esclavitud que sostiene a la mujer en tutela perpetua. No obstante lo afirmado, hay que reconocer que su compañera sufre más que él mismo los prejuicios que la hieren en sus sentimientos, en su espíritu y en su carne.



Un mensaje de Gandhi a las mujeres hindúes

También en la India se han incorporado las mujeres al movimiento nacionalista. Gandhi les ha dirigido un mensaje lleno de patriotismo y, en Madrás, ha presidido una asamblea femenina. La fotografía nos muestra al Mahatma presidiendo esta gran asamblea, y a su derecha Srimathi Durga Bai, líder de las organizaciones femeninas hindúes, arengando a sus correligionarias e invitándolas a la «desobediencia civil».

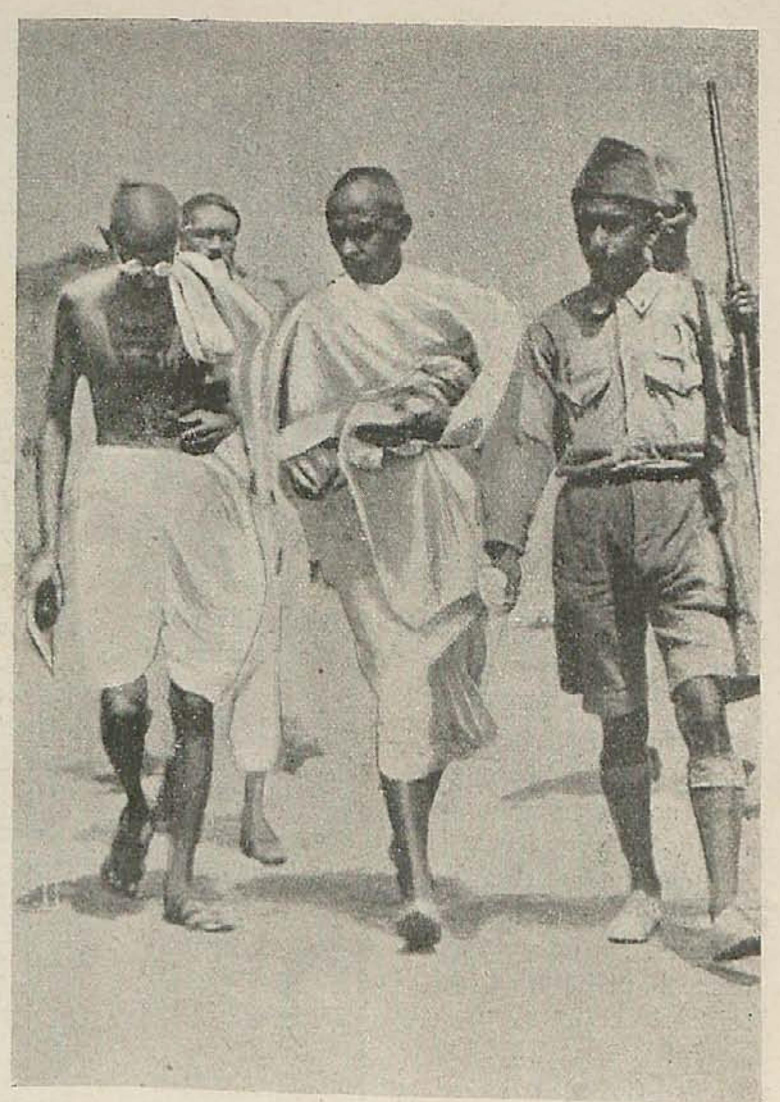
No parecerá, pues, exagerado el afirmar que las leyes y las costumbres de los hombres han revolucionado y disminuído la naturaleza femenina.

La mujer «bien educada», desde su más tierna edad, es modelada físicamente y moralmente por las necesidades de una sociedad que no tiene en cuenta para nada sus instintos, su sensibilidad ni sus aspiraciones.

Creada para vivir con el hombre y destinada a depender del mismo, jamás podrá así aprender a bien conocerle. Se ignorará ella misma. Nadie le enseñará el papel que jugará la sexualidad en su vida; nadie le dará los consejos que la ayudarían a gobernar sus instintos, sin dejar de satisfacer sus legítimas necesidades. En cambio, el ejemplo de su madre le enseñará el arte de agradar, mucho antes que la naturaleza no le haya revelado la función principal de su organismo.

Ella sabe que un día le será necesario el escoger entre los pretendientes que le serán presentados.

Si su dote es elevado, tendrá la libertad relativa de escoger aquel que le sea más simpático, teniendo en cuenta, no obstante, las ventajas sociales que represente. Si es pobre, le quedará el recurso de conquistar al hombre rico, usando la hipocresía y la doblez tácitamente aprobada por la sociedad. Aunque ignorante de toda realidad, sabe, no obstante, a maravilla, utilizar la seducción para conquistar una dicha que su ignorancia la hará efímera.



El hermano Gandhi, en una de sus tan numerosas salidas de la cárcel

En efecto, toda lectura, toda conversación que pudiera instruirla sobre los sentimientos humanos verdaderos, habrá sido cuidadosamente suprimida en su educación; pero, en cambio, habrá podido leer a su antojo novelas «morales», en las cuales se le representará siempre al esposo ideal como a un príncipe encantador, fiel y eternamente enamorado. «...Y se casaron y tuvieron muchos hijos.» ...Y se casaron y tuvieron numerosas y crueles desilusiones.

Las jóvenes de hoy día son advertidas, se dice. Mas no es lo cierto, no lo son; o lo que es peor, son muy mal advertidas, porque sea cual sea la libertad que gocen, sea cual sea el uso o el abuso que de la misma realicen, es lo cierto que continúan viviendo el sueño infantil que les sugirieron las engañadoras lecturas de su adolescencia que han intoxicado su espíritu.

Mantenidas contra todas las leyes naturales, en el estado de castidad se libran de ella entregándose al onanismo. Su imaginación así se acerba, se pervierte, elabora las visiones las más locas, las más fantásticas y pervienten su sensación genital hasta el punto de hacerlas perder el gusto por el hombre.

Si su libertad material y moral le permite te-

ner amantes, se expone a comprometer su existencia toda, por la consecuencia natural del acto fisiológico que es el niño. En fin, si hábil, sabe escapar a lo que debería ser una dicha, y que nos vemos obligados a calificar, de acuerdo con el espíritu de la época, de deshonor, será casi siempre el juguete del hombre sin escrúpulos que se servirá de ella únicamente para satisfacer sus instintos sexuales sin preocuparse siquiera de salvar su sensibilidad. Sus compañeros de placer la disgustarán rápidamente, y acabará por unirse a otra joven parecida a ella misma, pero que la ignorancia de su vida pasada la hará aparecer como a un dechado de virtudes.

Hastiada, a su vez, buscará el casarse, y como existe una justicia inmanente para las cosas de aquí abajo, ofrecerá, bajo su velo blanco y las flores de azahar, a su prometido presumido y orgulloso, los restos de sus culpables amantes, a los cuales es él muy parecido.

No acusemos, pues, a los celos cuando ellos se manifiestan brutalmente y causan víctimas; la culpa no es de ella, es nuestra, ya que hemos desdeñado la verdad para complacernos con la ilusión que produce el desprecio de las leyes naturales, de las cuales no podemos impunemente sustraernos. En este caso, la víctima más horriblemente brutalizada es casi siempre la mujer, que asiste sin comprenderlo a la ruína de todos sus sueños.

Que el hombre que se cree superior, trabaje, pues, a favor de la liberación de su compañera, no para que pueda satisfacer sus pasiones hacia él, sino para que pueda tener conciencia de sus deberes y sus derechos naturales, que, lógicamente, él debe ser el primero en reconocer, y el primero en comprometerse a respetar. Así el hombre podrá ayudar a la mujer a transformarse en un sér fuerte, en un sér igual a él, aunque en un plan de vida diferente del suyo, ciertamente, pero de igual importancia y valor: un sér habituado a la verdad, a la libertad, y no al servilismo que se transforma en alejamiento, en hipocresía y en revuelta. El amor físico y sentimental será así más hermoso, más sano y más noble. Unirá íntimamente a dos seres concientes, dueños de sus sentimientos, comprendiéndose, estimándose y aceptando su independencia recíproca voluntariamente limitada, en gracia a la dicha del hogar. Unicamente entonces las necesidades orgánicas jamás serán confundidas con las del corazón.

M.-F. DE M.

(Traducido de la revista «Vivre integralement», de París.)

Registros invisibles

Las paredes de nuestras habitaciones más íntimas en las cuales creemos que ojos intrusos jamás penetrarán, y que nuestro retiro nunca puede ser profano, existen los vestigios de todos nuestros actos, las imágenes de todo cuanto hicimos. Una sombra nunca pasa por sobre una pared sin dejar en ella un trazo que pueda hacerse visible por medio de procesos apropiados.

Las operaciones fotográficas son hechas con ese fin. Los retratos de nuestros amigos o de paisanos pueden estar escondidos en la superficie sensitiva del ojo, mas luego aparecen cuando se emplean medios apropiados. En una superficie de metal o de cristal, está encubierto un espectro a espera de que por nuestra nicromancia, lo hagamos surgir al mundo visible.

Fuerzas radiantes pasan de todos los objetos a los otros que están próximos y en todo momento del día o de la noche están deguerritipando sus apariencias unos en los otros.

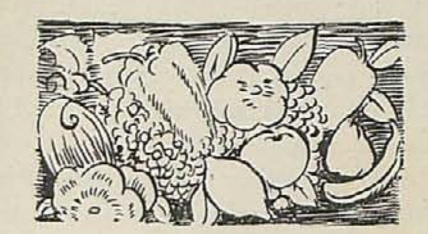
Las imágenes, así formadas, permanecen apenas en la superficie, sino que penetrando en el interior de ellas, se adhieren con extraordinaria tenacidad, esperando apenas la aplicación conveniente para revelarse a las miradas del investigador. No podéis entrar en una sala sin que cada uno de vuestros movimientos sea infaliblemente registrado para los tiempos futuros. Los vidrios de la ventana, las paredes, la calzada de la calle reproducen las fotografías de los transeuntes que las conservan fielmente. Ninguna hoja se mueve, ningún insecto se arrastra, ningún ser viviente se mueve, sin que cada movimiento sea registrado por millares de escribas fieles en señales indelebles.

J. W. D.

(De «Constancia», de Buenos Aires).

NUESTRO





NATURISMO

EL NICOTISMO DEGENERADOR

Hoy damos comienzo a una campaña contra el vicio suicida de fumar, que esperamos merezca se ocupe a fondo de ella la estudiosa atención de nuestros benévolos lectores. Deseamos que cada vicioso fumador que nuestra campaña regenere, sea a su vez luego aquel apóstol divulgador de su caso, con el fin de así facilitar a los demás el bien que él primero recibió.

NOTA DE LA REDACCIÓN

ESCUCHADME

LA MORAL, EL RESPETO, LA DIGNIDAD Y EL PUDOR, SON OLVIDADOS CUANDO SE ENTRA EN EL VICIO DE FUMAR

Cuando se fuma por primera vez la naturaleza se rebela, dan vómitos y torturas. El género humano, insistente, fuma en pipa, cigarrillos y puros; toma rapé, mastica tabaco, y hasta las hermosas señoritas que se pasan horas enteras en las ventanas de sus casas, limpiándose los dientes con sus manojos de tabaco de la peor calidad. (Este espectáculo yo mismo lo he observado en el Brasil).



Dr. N.-B.
De la Cruz Roja Argentina

Sin embargo, tarde o temprano, es victimado por una infinidad de enfermedades, como por ejemplo: inflamaciones de la laringe, caries de los dientes, pérdida del olfato, debilidad en la vista, dispepsia, afecciones a los riñones y especialmente al corazón, deja amarillos los dientes y el bigote, enflaquece la memoria, conduce generalmente a la impotencia genital al hombre más fuerte.

Al hombre, le produce el cáncer en la boca. enfermedad ésta que ha hecho sucumbir a las mayores celebridades de la humanidad, como Carlos Gómez, Floriano Peixoto, Julio de Castillos, Trouseau, Federico II, Napoleón I y muchos otros, que fumaban y aspiraban rapé.

—La archiduquesa Margarita de Austria, con un cigarro prendió fuego a su ropaje, muriendo quemada en 1867.

—Se registró el caso de un alcoholista que bebió gran cantidad de Rhum y que en seguida encendió un cigarrillo, cuyo hálito saturado por el alcohol, se inflamó, quedando completamente carbonizado (Montperllier, medicina legal).

—Gran número de desastres son también atribuídos al acto de fumar, por las personas que velan y cuidan de las máquinas ferroviarias, fábricas, etc., pues para atender a su cigarro, desatienden sus delicadas misiones, matando con sus imprudencias a millares de personas pacífi-

cas que les fueron confiadas. ¡Cuántas fábricas de pólvora se incendiaron debido al descuido y a la imprudencia de los fumadores!

—El fumador se perjudica a sí mismo y a los otros, y la mayor parte de los incendios son debido a colillas de cigarro, que quedando olvidadas con fuego han dado lugar a grandes incendios en oficinas, fábricas, casas de comercio y hasta casas de familia, corriendo muchas veces en socorro los bomberos que pagan con su vida la imprudencia de los viciados fumadores.

—Han sido inútiles los avisos: «Es prohibido fumar en los trenes, tranvías, teatros y cines».

Pero, el fumador no observa eso; él fuma, echa al suelo el cigarro, escupe, gargajea, formando laguna que atrae las moscas, transmisoras de terribles enfermedades contagiosas, como la Tuberculosis, Cólera, Grippe, etc. Los Gobiernos aumentaron los impuestos para dificultar su uso, pero los fabricantes, para burlar la acción de las autoridades instituyen premios, como, por ejemplo: libras esterlinas y relojes de oro, casas y hasta terrenos, siendo esa la forma para enriquecerse los fabricantes, envenenando a millones de seres viciados en el tabaco.

El sitio para fumar, debería ser en la farmacia y no en los lugares en que están en contacto con los comestibles. Las personas que dicen que el Tabaco es remedio, o un desinfectante son libres de creerlo, envenenándose lentamente.

Nosotros tenemos el deber de dar el alarme y avisar a la humanidad que ignora la intoxicación que da este agente maligno, que adormece a todos los seres que se hacen dominar por ese vicio, que pervierte la salud y la moral conduciendo, al género humano, para un desequilibrio moral y material.

Saludamos al lector amigo con el siguiente proverbio: «Tabaco, Venus y Baco», reducen el hombre a cenizas.

Apelamos a la criteriosa Prensa Universal y a todas las personas que crean útil mi campaña, contra el vicio de fumar, que me ayuden a divulgar la verdad, que es en defensa de la humanidad.

La resignación y la paciencia son inseparables. Cada una pierde su virtud al desunirlas.

La leyenda del Tabaco

Una vez un profeta iba andando y encontró en el camino, la serpiente del mal, helada. Paró. El sol era muy brillante, la vegetación muy arrecida, el aire muy quieto. El frío helaba el agua de las riberas, y planteó de nieve las hojas de las zarzas y los espinos de los albares. El profeta tocó con la vara en la serpiente y el reptil quedó inmóvil como una piedra. Entonces el profeta se bajó, cogió la serpiente, le calentó entre las manos el dorso de esmeralda, con el calor de su corazón. El animal se fué ablandando gradualmente, despertando poco a poco. Ya la cola subía por el pecho del profeta y la cabeza tentaba bambolear. Por fin, abriendo los párpados enseñó los ojos codiciosos, acerados, fulmíneos de bestia fiera... Las escamas del cuerpo se agitaron como si fuesen sonajas de pandero y, entre el zurrillo, el profeta oyó, distintamente:

—¡Voy a morderte!

—Vas a morderme ¿Porqué?

—Mi destino es morder.

—Te he salvado del frío, te libré de la muerte ¿y tú quieres morderme? ¿Eres perversa?

—No. Cumplo con mi destino. Fuí hecha para morder.

—Yo te calenté...

—Tu destino es hacer el bien, en cuanto el mío es hacer el mal.

Y de un salto, le clavó los dientes en el dedo del profeta y en seguida cayó fulminada.

Muy sereno el profeta tres veces secó la sangre emponzoñada de la herida y escupió tres veces...

Fué entonces cuando el sitio en que cayó la saliva, salió el tallo tierno de esa preciosa planta del Tabaco...

Tenía el veneno de la serpiente y el perfume de la boca del profeta.

SIC-TRANSITA GLORIA MUNDI!

(Continuará)

Así como debe merecernos siempre respeto la mayor edad y las canas de nuestros semejantes, así también no debemos abusar de nuestro predominio sobre nuestros inferiores, pues perderemos su respeto y su consideración al subyugarlos.



LOS GRANDES NATURISTAS

VICENTE PRIESSNITZ

EL GENIO DE LA HIDROTERAPIA

VI

AGUA

«Dadme un medio para provocar fiebre y os curo todas las enfermedades». Esta frase, frase genial del gran austriaco, fundamento de la terapéutica naturista, encierra un deseo que fué cumplido por su mismo autor. El medio que empleó para ello con preferencia, fué el agua.

Tan múltiples aplicaciones del agua con fines terapéuticos, tantas fueron sus invenciones, que apenas dejó formas de aplicación racionales que inventar a los que tras él viniesen. En baños, compresas, envolturas y duchas, tan variados aspectos ideó, que lo único que han podido hacer los hidrópatas posteriores ha sido reducir la intensidad de las primitivas prácticas e introducir el calor en la hidroterapia.

He aquí una lista de las prácticas a que se sometían los enfermos del fundador del Naturismo: Lavados totales y parciales con la mano, la esponja o un paño, con o sin secado posterior; fricción con la sábana húmeda, añadiendo o no agua durante la operación; baño de agua al aire; medio baño; medio baño pirógeno; baño total; id., con fricción; baño alternante; baños cefálico, ocular, auricular nasal, bucal, irrigaciones; baño de asiento; id., de pies, manos, brazos, codos; duchas; chorros; compresas y envolturas húmedas para las diferentes partes del cuerpo, que no expresamos detalladamente por no hacer larguísima la serie; envolturas secas para provocar sudor.

Eran muy notables, por lo curiosas y el ingenio que representaban, las duchas en el bosque, dispuestas del modo más atractivo y a propósito para que los enfermos, al llegar al lugar de su emplazamiento, hubiesen realizado el ejercicio preciso para recibir el agua con el suficiente calor corporal que facilitase luego la reacción, en cuya ayuda venían las marchas por la montaña consecutivas a la ducha.

La duración de algunos baños de asiento alcanzaba con mucha frecuencia las dos horas, lo cual da idea de que las aplicaciones de Priessnitz pecaban de largas.

La temperatura del agua era siempre baja. A lo sumo permitía el agua quebrantada (16°).

Uno de los fines que con más frecuencia perseguía Priessnitz en sus comienzos, era el de provocar profusas sudoraciones, para eliminar substancias. La piel era el gran órgano eliminador del hidrópata. Forúnculos, dermatosis, úlceras y fístulas que apareciesen al exterior, motivaban su alegría, pues consideraba que sin estas manifestaciones de agudización, sin estas crisis, no era posible curar una enfermedad. Las posibilidades de curación de un enfermo las hacía depender de las condiciones de reaccionabilidad de su tegumento.

EJERCICIO

Un complemento necesario de las aplicaciones hidropáticas, era el ejercicio preliminar y posterior. Grandes paseos por las montañas, en tiempo bueno, aserrar madera y realizar movimientos gimnásticos en tiempo lluvioso o inclemente, hacer caminos en la nieve o apilar troncos, movimientos pasivos en carricoches y en caballerías para los excesivamente obesos, como muestra la ilustración adjunta, y otras mil maneras de hacer trabajar a la musculatura y a todas las partes del cuerpo, eran recursos de que se valía para aumentar las oxidaciones y conseguir los éxitos terapéuticos que obtuvo.

Esta fué otra de las valiosísimas ideas que Priessnitz nos legó.

AIRE

El fundador de la hidroterapia era poseedor de un tan fino olfato, que diagnosticaba muchas enfermedades por el olor que transpiraba el enfermo, y no podía consentir aire confinado en



Benito Mussolini, dando el ejemplo en las playas de Italia, del baño en calzoncillos cortos

las habitaciones. Abría de par en par las ventanas para que entrase el aire puro de los bosques cercanos, y en tal situación realizaba muchas aplicaciones hidroterápicas. Hacía tanta estima de la cura atmosférica, que una vez que le preguntaron qué haría para curar las enfermedades si le faltase el agua, contestó: «Si yo no tuviese agua, curaría con el aire». Consecuente con esta idea, hacía ir desnudos a muchos enfermos por el bosque. Fué también un mago de la aeroterapia.

La ilustración que publicamos en este número prueba cómo ya en Gräfenberg se utilizaban los baños de sol con fines terapéuticos. Puede decirse que Priessnitz desarrolló como nadie un aspecto de la Medicina naturista e inició todas las ideas que la misma comprende, para que fuesen desarrolladas por todos los demás.

DIETA

En donde menos de acuerdo estamos con su labor es en todo lo referente a la dieta. Tenía la idea de que para soportar un tratamiento por el agua, era preciso alimentarse mucho, pues muchas eran también las energías que habrían de cederse al agua fría. Consecuente con este criterio, pecó más por cantidad que por calidad. Era un enemigo de las comidas calientes, y puede decirse que su criterio dietético estribaba en la temperatura del alimento, a la que confería más importancia que a la clase del mismo. Muchos enfermos tenían que comer alimentos fríos durante mucho tiempo. Aconsejaba la ingestión de leche con relativa abundancia, así como abundaba la manteca en sus menús. Proscribía los platos sazonados y los licores, y aunque la mayor parte de sus enfermos no seguían un régimen vegetariano, en los comedores de Priessnitz había un espacio para los que comían en frío y los que por sus prescripciones excluían la carne de sus comidas. Es de advertir que tanto éstas como las mixtas, eran preparadas con sencillez.

ANDAR DESCALZO

Esta práctica inmejorable, uno de los mejores dones de la terapéutica natural, que tan en boga puso Sebastián Kneipp a últimos del siglo pasado, se ejecutaba ya con bastante prodigalidad en

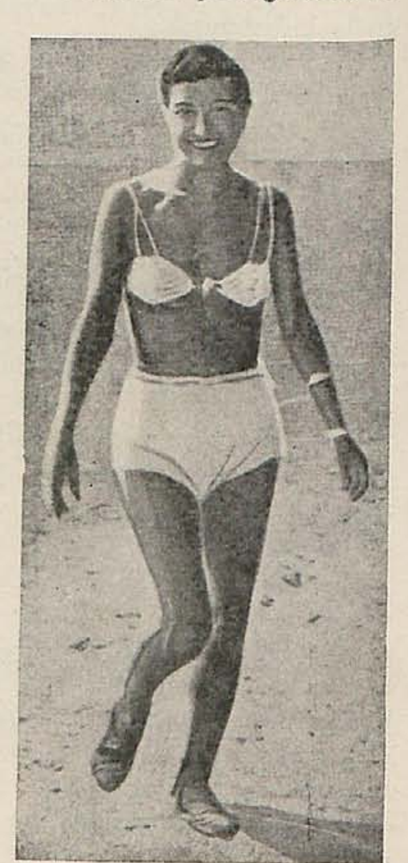
LA MODA EN LAS PLAYAS

He aquí un modelo exhibido en las playas de la «Côte d'Azur», que reproducimos de una revista francesa, el que, como se ve, contrasta con ciertas ordenanzas en vigencia en Mar del Plata y Montevideo

Es de desear que se imponga aquí también esta moda, con lo que ganaremos en salud sin perder nada en moralidad

Es este traje de rigor en los campamentos naturistas de Francia, cuya aceptación en las playas constituye un triunfo de los señores Burville.

(De *Naturismo*, de Mar del Plata).



VALOR TERAPÉUTICO DE LAS CEBOLLAS

1.° Las cebollas crudas, ralladas en un vaso de agua, revolviéndolo todo bien, colándolo y tomando esa agua con el zumo de las cebollas crudas, curan la embriaguez.

2.° Constituyen uno de los mejores tónicos para los nervios.

3.° Curan la bronquitis.

4.° Después del limón, es la cebolla la que tiene un poder oxidante mayor.

5.° Son fuertemente remineralizadoras.

6.° De todas las hortalizas es la que mejor alcaliniza la sangre.

7.° Son aperitivas.

8.° El zumo de cebollas crudas con agua. o cocidas y tomando el caldo de su cocción, cura los cólicos de vientre.

9.° Son buenas para las personas estreñidas.

10. Son diuréticas.

11. Limpian y desinfectan el aparato digestivo de modo especial.

12. Constituyen uno de los mejores tónicos para los organismos débiles.

13. Combaten el insomnio de modo especial.

14. Son especiales para la tos.

15. El zumo de cebollas crudas con un poco de aceite es uno de los mejores remedios contra la difteria.

16. Por la gran cantidad de aceite sulfurado que contienen, constituyen un alimento poderosamente preventivo, contra las enfermedades infecciosas.

17. Frotando fuertemente y amenudo, con cebolla cruda, sobre la mordedura de un perro rabioso, y comiendo solamente cebollas crudas, en abundancia, por unos días, se previene y cura la rabia.

18. Procediendo como para el caso de rabia, cura toda clase de envenenamientos por picaduras de animales venenosos.

19. Tomando el zumo de cebollas crudas en agua, cura el dolor de muelas.

20. En los casos de dolor de muelas, por efecto de las caries, limpiando bien la carie de toda partícula de alimento y llenándola con zumo de cebollas crudas varias veces, calma rápidamente el dolor.

21. Crudas rayadas en agua, y tomando esa agua cargada con el zumo de las cebollas, curan rápidamente los dolores de cabeza.

22. Las cebollas tienen propiedades litontrípticas especiales y merced a ello disuelven los cálculos en general, de un modo especial.

23. Limpian de un modo especial los conductos pituitarios.

24. Son un alimento especial para las personas de trabajo intelectual.

25. En las parálisis, las cebollas tienen una importantísima influencia benéfica.

26. El reumatismo, la gota, y demás manifestaciones artísticas, tienen su mejor correctivo en las cebollas.

27. En la epistaxis, (hemorragias nasales). la cebolla obra de modo especial, especialmente tomando el zumo crudo con agua.

28. El uso diario de cebolla cruda, combate eficazmente las enfermedades de la piel.

29. El masaje en el cuero cabelludo, con zumo de cebollas crudas, estimulará fuertemente el crecimiento del cabello.

30. Son fuertemente emolientes.

31. Son calmantes.

32. Son pectorales, útiles por tanto, en las

---

las montañas de Gräfenberg. No podía por menos de suceder esto en un lugar donde tan alto concepto se tenía de los factores naturales: agua, aire y sol.

VESTIDOS SENCILLOS

Guantes, cuellos de camisa o lazos de corbata, altos y estrechos, botas apretadas, no los permitía, aconsejando la mayor sencillez en los vestidos, porque de ella se obtenían beneficios para la salud.

* * *

Con las someras descripciones que anteceden, creemos haber dado una idea, aunque breve, clara de la vida y la obra de Vicente Priessnitz. Réstanos, para terminar nuestra labor, hacer un juicio crítico de las mismas, que reservaremos como conclusión para el número siguiente.

H. G. *(médico naturista)*

(Concluirá)

Mitin naturista celebrado el día 6 de enero, del que dimos cuenta en nuestro número anterior



El mítin en pleno auge. — Aspecto de la Presidencia. — De izquierda a derecha (sentados) los oradores: Sres. Molera, Almela, Badía, Francés, García Giner, Rosselló y el Dr. Gimeno. Este último de pie, en un momento de su discurso.

enfermedades de los pulmones, calmando de modo especial, el dolor de estos órganos.

33. Asadas y en cataplasmas, constituyen un remedio especial contra el panadizo y maduran los abcesos.

34. Son altamente vermífugas, comiéndolas crudas.

35. Comiendo cebollas crudas y frotando con el zumo de ellas las partes afectadas, curan los sabañones.

36. Son un gran estimulante de la circulación.

37. Tomando el zumo de cebollas crudas, con agua, combate las fiebres de toda clase, ayudando poderosamente el proceso de oxidación humoral patógeno.

38. En toda clase de fiebres infecciosas, la cebolla cruda obra como un gran antiséptico; pues en el zumo de cebollas crudas, mueren toda clase de microbios patógenos.

39. En los casos de úlceras y llagas abiertas el agua con zumo de cebollas crudas, obra como el mejor desinfectante.

40. En toda clase de gangrena, como de autointoxicación, el zumo de cebollas crudas, con agua, obra de modo especial.

41. El caldo de cebollas cocidas, normaliza los desarreglos intestinales, especialmente en los niños.

42. Las sopas de harinas, hechas en caldo de cebollas cocidas, en abundancia, como alimento para los niños, constituyen al mismo tiempo que un alimento, un remedio.

43. En las enfermedades de los riñones, las cebollas, tanto crudas, cocidas como asadas, constituyen uno de los mejores remedios.

Mitin naturista celebrado el día 6 de enero, del que dimos cuenta en nuestro número anterior



ASPECTO GENERAL DEL PÚBLICO

44. En casos de intoxicación del hígado o inflamación de este órgano, el caldo de cebollas cocidas, o mejor aún con zumo de ellas crudas, obra de forma maravillosa.

45. Para curar la sífilis, la cebolla cruda es uno de los primeros remedios trofoterapéuticos: mata el germen sifilítico (treponema) y desinfecta el organismo del virus sifilítico.

46. En el caso de cáncer, las cebollas crudas, tienen las mismas propiedades que en la sífilis, ocurriendo otro tanto en los casos de tuberculosis. Después del limón la cebolla ocupa el segundo puesto en la Trofoterapia.

47. Curan radicalmente el escorbuto y el beriberi.

«El desnudismo no es moral ni inmoral, es una cosa natural».

Sentencia del Tribunal de Justicia de Ginebra (Suiza)

Destellos del pensamiento

Lector amigo, al buscar en el gran libro de la vida párrafos para estudiar, fragmentos de enseñanzas que nos fueron dados muchos siglos atrás, hago la comparación del presente al pretérito y me digo: ¿acaso la mentalidad moderna, ha superado, en filosofía, en arte, en moral a aquéllos múltiples sabios de la Grecia antigua? ¿acáso hoy el hombre que cree haber llegado a un máximo de perfección mecánica, donde todo se busca por y en la mecánica, acaso, el hombre vive en la paz, en la salud, en la ciencia verdadera de aquella generación de lumbreras que fueron y serán el hermoso marco de como se debe buscar vivir para bien vivir la vida? ¿Acaso la filosofía de Sócrates, de Platón, de Pitágoras y de otros, no fué una filosofía que seguía las eternas leyes de la Naturaleza?

¿Acáso ellos en sus prácticas no dieron el ejem-

plo de cómo se podía y debía alimentar el cuerpo, para ser longevo y en condiciones para ser útil a los demás? ¿Acaso todas aquellas lumbreras de la Grecia y de otras muchas naciones en lo antiguo y contemporáneo no han demostrado que la ciencia verdadera era la ciencia de saber comprender y bien vivir la vida? Pues lectores amigos, estudiemos con fe: «que no quiere decir con fanatismo», luchemos convencidos para y por el bien colectivo, para y por el engrandecimiento de la moral tan faltada en todos sitios; la moral eterna del amor del respeto del verdadero y único sentir y es de sembrar sana semilla en medio de tantos prejuicios creados. Hoy por hoy somos poco comprendidos y poco respetados, mas no desmayemos, ¿acaso todo precursor, no tiene que arrastrar su simbólica cruz? pues para ser rutinario no hace falta sentir nada bueno, solo seguir la noria humana y nada más; mas los que ya un algo anhelamos luz de razón, los que ya un algo anhelamos la vida libre de prejuicios no podemos pararnos, debemos en la forma que fuere decir, que el Naturismo no es charlatanería, que el Naturismo no es un cúralo todo, sino que el Naturismo es un extenso campo en donde mucho se puede aprender, en donde el individuo que quiera se puede en él beneficiar, y el que por su no saberlo comprender también puede en él sucumbir. Todo lo que cura mata, y es una gran verdad, mas apliquemos en cada caso la inteligencia, consultemos antes de hacer tal o cual práctica, antes de dar un mal ejemplo y sigamos el sendero, con constancia recogiéndolo todo de todos y devolviendo a todo y a todos el único bien, el buen ejemplo envuelto en una sana conmiseración, para aquel que aun niega en su ignorancia de todo lo que aun ni siquiera sabe lo que es. La ignorancia es muy atrevida, y por esto, cuando veamos algún individuo que ataca, que mal practica una cosa cualquiera dentro una ideología sana, estudiemos y veremos la ignorancia resurgir. Pues si, naturistas, en más o menos extensión, jóvenes y viejos, padres y madres a todos os dice un colaborador que anhela a pesar de su física juventud, ser en lo que quepa, que poco será, palanca que unida a la gran palanca sirva para levantar a la humanidad toda, hacia los horizontes eternos, horizontes trazados por el Creador eterno de la vida, y por el hombre olvidados: allá a vivir en salud, en paz, en armonía, formando una sola familia, la familia humana en una sola patria, la tierra y luchando por un solo fin, el de perfección anímica y física. Pues valor, constancia que todo lo que se quiere se puede.

Barcelona.

NARDO

En el Santuario de la Salud, de Sabadell



Excursionistas del Cenáculo. - 15 agosto 1931

Los llamados rayos mitogénicos

En 1922, el sabio ruso Gurwitsch demostró que los rayos emanados de la raíz de las cebollas son capaces de fomentar la multiplicación de otras células orgánicas, por lo que se les denominó «radiaciones mitogénicas». Entre los primeros científicos que confirmaron la verdad de estas radiaciones, se deben mencionar a los alemanes Reiter y Garbor, profesionales que demostraron que ellas están formadas de radiaciones ultravioletas, con una extensión de onda de 2.000 a 34.000 amgstromes (el amstrome es una unidad equivalente a diez millonésimas de milímetro). En otras palabras: la longitud de las radiaciones mitogénicas es de 340 millonésimos de milímetro.

El prof. G. Cremonese, de la Universidad Central de Roma ha logrado fotografiar estos rayos vitales. Dice así: «mis investigaciones posteriores demostraron que no todas las radiaciones vitales son susceptibles de fotografiarse, en razón de sus influencias antagónicas... Por las fotografías que he conseguido infiero que los rayos vitales son mucho más complejos de lo que se suponía en Alemania, ocupando una vastísima extensión en el espectro».

(De «Renovación» de Salto, Uruguay)



ALGUNAS DE NUESTRAS REGLAS FIJAS

Siempre que lo permita el estado del comensal, comer natural crudo.

Cuando el estado patológico no lo permita, añadir un plato pequeño al día de cocinado, con sustancias rigurosamente naturales.

Jamás cocinar con especies, ni sal de cocina (cloruro de sodio).

En las ensaladas, crudas, no añadir sal, ni vinagre, y sí aceite de oliva, zumo de limón o ambas cosas a la vez, si no es que se prefiere comerlas sin aliño alguno, por más natural.

No comer pan de clase alguna. (El pan no es una comida natural.)

En todo alimento cocinado, dar preferencia siempre al hervido sobre el frito. (El aceite al freirse, se transforma en ácido perjudicial.)

En todo hervido, hacer que los vegetales absorban el agua, pues en ella quedan la mayor parte de las beneficiosas sales de los mismos. Si queda alguna, beberla antes o después del plato hervido. Es preferible que el hervido sea lento y corto, con el fin de que los alimentos conserven lo más posible de su estado natural

Desterrar de la culinaria todo alimento derivado de animal, como huevos, leche y todos sus derivados siempre nocivos.

No beber nunca en las comidas, ya las frutas y ensaladas son riquísimas en agua natural.

Dar preferencia a los platos hervidos sólidos, en vez de los caldosos, como sopas a diario, etc. para evitar el aguachar (debilitar) los jugos gástricos.

Masticar y ensalivar bien cuanto se coma, para bien digerir.

No comer jamás bajo la impresión de cualquier causa de depresión moral, y sí siempre que se pueda al aire libre, y en plena tranquilidad física y moral.

Al comer, no llegar nunca a la hartura, es preferible quedarse con un algo de apetito. Huir siempre de sentirse en el estómago la sensación de plenitud, que es dilatación.

Empezar siempre toda comida por fruta o ensalada, esto es, crudo natural.

Todas nuestras reglas se concretan en «Comer para vivir», comiendo al efecto poco y natural, en vez de «Vivir para comer», practicando la gula desenfrenada en cantidad y calidad, como hace todavía casi toda la humanidad.

En sucesivos números de MACROCOSMO iremos razonando al alcance de todos, el por qué de nuestras reglas en culinaria natural.

LAS OLIVAS Y SU ACEITE

El aceite de oliva que la inmensa mayoría de naturistas consumen está completamente desnaturalizado. Y es que una cosa es llamarse naturista, y la otra muy distinta es servirse de la inteligencia para poder tener la seguridad de si lo que se introduce en el cuerpo es alimento verdaderamente natural o no.

No se necesita ser cosechero ni almacenista transformista de aceite para saber, que cuando el aceite de oliva es verdaderamente natural, es cuando se ingiere comiendo la oliva inclusive, actuando las maxilares de molino comprensador.

Después de este primer grado de ser natural, y luego aclararemos algo más la cosa al tratar de las olivas, como se nos podría objetar por muchos que para aliñar las ensaladas y los hervidos vegetales se necesita de aceite líquido, añadiremos que también es un secreto a voces que el aceite al salir de la oliva, es espeso y turbio, y que únicamente a fuerza de manipulaciones sucesivas lo van

colocando en todos los grados que quieren de color, densidad y clarificación. Cuanto más lo han prostituído, cuando apenas si queda de la oliva nada, es cuando más caro se vende y se le de más valor, llamándosele refinado, etc.

Como aceite se extrae de muchos productos que nada tienen que ver con las olivas, la competencia y falta de escrúpulos de los traficantes en aceites determina que verifiquen mezclas de aceites entre sí vendiéndolos a más bajo precio y, desde luego, siempre bajo la denominación de que es de oliva ultra puro y refinado. Si a todo eso añadimos que los aceites en todos esos agetreos han de pasar por máquinas, envases, depósitos, filtros, prensas, y todo lo dicho y lo que podríamos ir añadiendo *favorecido todavía* por la puerca manipulación de los encargados de verificarla, llegamos a la conclusión que no solamente la inmensa mayoría de los mortales, sí que también la de los que se precian de naturistas, como ya afirmamos, introducen en su cuerpo a pretexto del sano aceite de oliva, una sustancia que naturalmente un algo recuerda su origen, pero que por lo que le han quitado, añadido y mezclado, dará al cuerpo que ingiera tal mejunge, de todo menos salud.

Desde luego que al oírles a esos naturistas, y son casi todos, tratar de su alimentación, si les vais interrogando, os irán contestando que sí que comen pan, pero integral o dextrin, que si comen sal cruda y hervida, y que no es menos cierto que a diario ingieren aceite de oliva y desde luego del mejor, del más *puro*, del más *refinado* o *clarificado*. Nosotros siempre que hemos hecho tales interrogaciones nos han dado el mismo resultado, y acordándonos de lo que publicamos en nuestros dos números pasados sobre la mortífera sal y el puerco pan y lo que hoy publicamos sobre el aceite de oliva y las olivas a continuación, no podemos por menos que sonreír un algo y enmudecer, convencidos que a quererles convencer no habíamos de conseguirlo.

Entonces nuestros benévolos lectores nos dirán: ¿pues cómo se debe comer el aceite de oliva para que en realidad de verdad sea natural? Y nosotros nos limitaremos a contestar: asegurarse de comprar el aceite que uno pueda necesitar directamente al cosechero e irle consumiendo respetando el precipitado de oliva, que debe formarse en el fondo del envase, gustando el verdadero sabor y todos los beneficios adherentes a que el aceite de oliva sea, y no querer ya verle *clarificado y refinado* y sin gusto a oliva como ocurre siempre. Así se tiene el verdadero aceite de oliva y por cierto mucho más barato, ya que se suprimen todos los intermediarios y manipuladores, etc.

Cuanto a las olivas, se merecen estudio por separado grandemente. Si quieren saber lo que comen en verdad los naturistas que se atracan a diario de aceitunas, que procuren visitar algún gran almacén del artículo, cosa no difícil de conseguir morando en Barcelona. Una vez en él estudiar e interrogar sobre las infinitas manipulaciones que con las olivas allí se ejecutan, y pronto irán viendo que cuanto más caras y mejores parecen al comprarlas por su presentación, más nocivas son para el comensal. Y el caso no es para menos, pues aparte que en todos ellos le aplican la mortífera sal, con el fin de facilitar gustos muy distintos para todos los paladares viciados habidos y por haber, gastan varios productos químicos tóxicos, citando por lo conocido que es, nosotros, únicamente el ácido clorhídrico, vulgo *sal fuman*. En las rellenas, que tanto se llegan a vender, pueden estar convencidos los que las ingieren que llevan el nombre muy dignamente, pues lo que es rellenas sí que están, aunque no de salud precisamente.

¿Qué cómo comemos nosotros las aceitunas, para tener la seguridad que comemos tan preciado y saludable fruto en su estado natural? Pues muy sencillamente. Adquirimos olivas negras, las verdes aún siendo naturales en la inmensa mayoría de los cuerpos producen restreñimiento intestinal y como las negras son siempre algo laxantes, por eso las preferimos, pues bien, nos proporcionamos las aceitunas negras a poder ser directamente del cultivador, cosa no muy difícil en España, procurando que sean completamente maduradas en el árbol, y luego de adquirirlas en tal estado natural en verdad, mezclamos en las mismas a los efectos de su conservación, rodajas de limón, que no solamente las conserva y no las perjudica, sino que aún las beneficia un algo en su sana misión. ¿Está la cosa clara? ¿Puede ser más sencilla? Sin embargo, déjesenos añadir: ¿Son muchos los capaces de comerlas así, que es como se deberían siempre por todos comer?

Bien ven nuestros queridos lectores que no hay efecto sin causa en la vida, y que todos los que

luego van pregonando que probaron el régimen natural y les falló, se callan que el régimen que hicieron fué a base de como lo hacen la inmensa mayoría de los titulados naturistas incapaces de hacerse superiores a docenas de rutinarismos y vicios de paladar que no quieren sacrificar aunque les cueste el no tener salud.

NUESTROS MENUS

Somos muchos ya los que solamente hacemos dos comidas al día debidamente separadas, para dar descanso al aparato digestivo, no al estómago solamente como muchos se figuran, sino a todos los numerosos órganos que intervienen en la delicada e importantísima función digestiva. Aquellos de nosotros que por la fuerza mayor de tener que entrar al trabajo en hora temprana se ven obligados a realizar la primera comida temprano también, realizan una tercera por la noche, pero a base únicamente de fruta sola y poca. A continuación detallamos un menú, advirtiendo que nosotros, invariablemente, siempre empezamos las comidas por fruta o ensalada cruda, y las terminamos también siempre con alimento crudo completamente natural.

PRIMERA COMIDA

Fruta la que más apetezca al mirarla, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, en esta época del año, dando la preferencia muchísimos de nosotros a la naranja, mandarina, manzana, plátano y pera, para establecer algún orden de prelación y teniendo en cuenta las condiciones detergentes, oxidantes, energéticas y por lo tanto alimenticias y curativas en general. A seguido, alguna fruta seca oleaginosa, como almendras, nueces, avellanas, piñones, cacahuetes, y coco o coquitos del Brasil, también conocidos por muchos por castañas americanas; dando preferencia siempre a los tres primeros frutos, y desde luego comiendo muy poca cantidad (5 o 6 piezas) y masticándolas hasta que queden en la boca transformadas en algo así como una papilla, dado lo que cuestan de digerir y por lo tanto para bien asimilar el gran caudal de calorías que producen. Otros añaden un vaso, de café malta, siempre sin azúcar, y algunos añadiéndole una muy poca cantidad de miel.

Otros, de los que todavía no han dejado por completo el pan, toman un pequeño pan integral, cortado por la mitad, y aliñado con aceite de oliva y jugo de tomate, y algunos pedazos del mismo extendidos por sobre del pan, y desde luego no añadiéndole la mortífera sal.

Con todo lo dicho se pueden combinar muchas primeras comidas del día, quedando satisfechos, pero no hartos se debe procurar.

SEGUNDA COMIDA

Un plato abundante de ensalada cruda y solamente aliñada con zumo de limón, aceite de oliva, o ambas cosas a la vez (siempre sin sal ni vinagre) en el que se debe procurar que jamás falte la lechuga, escarola, ápio, tomate, zanahoria tierna, rábanos, cosas todas que en más o en menos se puede encontrar todo el año; además, siempre que se pueda, berros, pimiento, diente de león, hinojo tierno y hojas de col.

Cuando se vaya ya por el medio plato o cosa así, puede empezarse a comer mezclándolo, esto es, alternándolo, un plato de hervido, los que no son crudíveros todavía del todo en su yantar.

RAGOUD MACROCOSMO

Se colocan en una cacerola, mejor de tierra, patatas de buena clase enteras y pequeñitas; cebolletas también enteras; zanahoria tierna a rodanchitas y nabos cortados igualmente; guisantes a ser posible de la variedad llamada de Australia; un puñadito de hierbas aromáticas, como hierba buena, tomillo, mejorana y laurel; peregil trinchado; aceite de oliva sin refinar, y la correspondiente cantidad de agua para que cubra el conjunto. Deberá ponerse todo a la vez y en frío. No se mondarán las patatas ni se pondrá sal. Deberá hervir a fuego muy lento durante unas tres horas o sea hasta que se haya embebido casi toda el agua.

Durante todo el año y con el fin de irlo comiendo un algo variado, de acuerdo también con las disponibilidades que Natura va concediendo, y siempre sano por natural, puede confeccionarse también, con habas tiernecitas, coles de Bruselas, judías verdes tiernas de clase fina a pedacitos, y, sin abusar, poniendo muy poca canti-

TRANSCRIPCIONES

AÑO DE 1934

Hoy agregamos una unidad a las cifras que determinan el número de años de la era actual.

De todos los labios brotaban palabras de impaciencia. Faltan 12 horas, se decía, para que termine este año. Ya tengo gana de que se acabe. Faltan 6 horas 15 minutos. Faltan 3.25 y así por el estilo eran las expresiones. Pruebas inequívocas de que el año que finó ayer no satisfizo a la inmensa mayoría.

Con el ansia que desea el cautivo su rescate, así anhelaba la gente ayer, salir de las garras del año de 1933 y se forjaba unas ilusiones bellas para éste que acabamos de iniciar.

Ojalá no decaigan esas ilusiones, pues aunque sean fantasías de la imaginación, el optimismo contribuye poderosamente a salvar o sortear los obstáculos que presenta la vida.

Nuestra norma es favorecer toda manifestación de optimismo, pero también nos gusta ligarlo con la lógica, pues sin ésta, casi siempre conduce a desilusiones funestas; y sobre todo, mata el espíritu de iniciativa.

Para evitar ésto, debemos acompañar el optimismo y las ilusiones con algo real de nuestro sér, con algo que corrija la desviación de nuestra mente, con una firme determinación de enmendar nuestros errores pasados, con una inquebrantable resolución de ser cada vez mejores, en todos sentidos, para con nosotros mismos y con los demás.

Sepamos que al iniciar el año, sólo existe cambio en nuestra imaginación, pues en la naturaleza, ninguno hay en esta hora; lo prueba el hecho de que en cada localidad, en dirección Este-Oeste, termina el año en distinto momento de tiempo; cada grado de longitud difiere en 4 minutos.

En realidad, fin de año, sólo es un recuento de nuestros actos, como un cierre de cuenta corriente que se hace periódicamente en la contabilidad; por lo tanto, el que no se determina a corregir los actos que arrojaron el saldo adverso del año, está como aquél que debe una cuenta a interés y que al cerrar el balance, no abona cantidad alguna y se abre la cuenta nueva con el saldo recargado con intereses y éstos siguen acumulándose en el nuevo período, que causan al deudor una carga insoportable, y al fin, el saldo adquiere tal magnitud con relación a los recursos del deudor, que su pago se hace imposible.

Lo mismo que la moneda, podemos valorizar nuestros actos y distinguir los favorables de los adversos, igual que se hace en una cuenta con el Debe y Haber; pero esta valorización no se debe hacer con la mira exclusiva de nuestra persona y en perjuicio de los demás. No, nuestra ganancia debe terminar donde empieza la pérdida del prójimo, así como nuestra libertad acaba donde comienza la de otro ciudadano.

Los actos que producen algún dolor propio o ajeno, debemos clasificarlos como adversos y los

---

dad, setas que enriquece grandemente su gustabilidad.

Después de haber ingerido la ensalada y *ragoud* descrito, se podrá añadir aquella cantidad y calidad de fruta fresca que apetezca y muy poca cosa de la seca; de ésta, cuando no hace frío mejor ninguna.

TERCERA COMIDA

Para los que se ven precisados a verificarla, únicamente podrán comer un par de frutas de su predilección.

Y dejando a nuestros lectores, muchos de ellos confusos con el estudio de nuestra manera de comer y cocinar, les deseamos obtengan buen resultado en sus estudios, o sea que sepan decidirse a romper moldes y sentencias naturistas por científicas que se puedan anunciar, para refugiarse sencillamente en lo más verdadero que habrá de ser siempre lo más natural.

SEMI-EPICURO

que causan algún beneficio ajeno o propio, sin perjuicio para nadie. como favorables.

Quisiéramos que todos empezaran el año de 1934 bajo estas normas de conducta, para que al terminar no nos arroje un saldo contrario que nos espante.

Convenzámonos de que la Naturaleza es buena, el mundo es, lo que ha sido siempre, lo que ha cambiado es el hombre o sus procedimientos, así es que lo que se debe corregir es el hombre, es decir, sus actos.

La felicitación de AÑO NUEVO, de tanto que se ha prodigado su uso y abuso, se ha hecho una frase sin sentido, una frase automática. Para que haya lugar a una felicitación, es necesario que haya un acto o un resultado que la merezca, por lo tanto, cuando hay una determinación sincera de mejorar, esta resolución merece felicitación, pero si no hay ningún cambio de procedimientos y si las cosas han de seguir igual o peor que antes, la felicitación está de sobra.

«El Naturista» anhela ardientemente que cada uno de los seres humanos se proponga a ser mejor en este año que en el anterior, a fin de producir un profundo cambio favorable en la conciencia colectiva.

«El Naturista» desea que cada ser humano desarrolle su voluntad y despierte sus fuerzas latentes, para hacer uso de ellas. «El Naturista» ansía el bien para todos, sin distinción de ideas ni matices, lo mismo para los que piensan como nosotros que para los que nos adversan. «El Naturista» desconoce la palabra *enemigo*. «El Naturista» felicita a todos los que se determinan a ser mejores.

(De «El Naturista» de Guatemala.)

Suscripción pro-MACROCOSMO: Suma anterior: 879'20. Y. C. M., 1; Ll., 0'30; F. M., 5; J. G., 1; I. M., 0'50; G., 2; P. R., 0'40; C. V., 5; J. B., 1; J. S., 5; I. S., 1; M. G., 2; Fermín, 2; C. G., 0'50; Atemo, 1; J. B., 1; X., 0'50; J. M., 0'50; F. Ll., 1'50; G., 0'40; F. E., 5; X., 2; Mesa enero, 4'20; J. C., 1; A. C., 0'35; Flor de lis, 0'50; F. M., 5; Mari-Luz, 10; Suaig Suaig, 25; Gandi, 5. Total, hasta 19 febrero: 968'85 pesetas.

ERES MI HERMANO

Y bajó del Infinito, Jesús el Nazareno y bañado de luz sideral, dijo en la noche silente:

«Mendigo que pasas por medio del arroyo, astroso y luciendo tus andrajos como pendones de derrota ostentando tus llagas purulentas y teniendo tu mano de color de cirio; que musitas, plañidero tu eterno gemido implorante.

Flor de miseria que tienes por pétalos tus úlceras y por riego el helado relente de la noche; por invernadero el pórtico vetusto y solitario y por compañía los perros vagabundos, buceadores de los estercoleros de la urbe...

Ven a mis brazos; ¡eres mi hermano...!

«Ricachón rechoncho y satisfecho que paseas tu ociosidad bajo el Sol indiferente; que no tienes otro ideal que el hacer más ventrudas tus talegas; que ahito de fatuidad te haces más inútil cada vez que brilla el Sol y que podrido por los vicios corrompes el ambiente y corroído por la ignorancia emanas olor de cadáver.

Vaso rebosante de estulticia que entraña estúpidas necedades y orgullos aborrecibles.

Zángano y pulpo, ostra y lobo...

¡Eres mi hermano...!

«Peón humilde de mano encallecida, factor inconsciente del montón.

Eterno autómata manejado por los flamantes redentores, los que te quitan el arado para darte la espada fraticida.

Rey de la pampa coronado de insapiencia y buena fe.

Analfabeto en los libros de los hombres, pero lector maravilloso en el libro de la Creación.

¡Eres mi hermano...!

«Mujer enlodada que irradías la degeneración.

Hetaira putrefacta imolada en el altar de la bestia masculina.

Lirio maculado por la baba asquerosa de la prostitución.

Anfora de infamias y joyel de todas las vergüenzas.

Si todos asqueados te rechazan, pobre guiñapo de injusticias, no cuentes tus dolores a los fariseos hipócritas de la sociedad...

¡Ven a mí, que soy tu hermano...!

«Odiosos» asesinos y ladrones, hampa malhechora, rosas de presidio que os dan cadenas

NOTICIARIO

UN PROYECTO NATURISTA

Ha quedado constituída en nuestra ciudad la comisión organizadora de una «Cooperativa para la práctica del Vegetarismo».

Las bases de estudio para llegar a tal constitución, que han tenido la amabilidad, que agradecemos, de remitirnos la dicha comisión, son las siguientes:

«Las principales características de dicha Cooperativa son:

1.º La creación de un restaurante y bar vegetarianos, con sala de conversación, lectura y conferencia, donde los vegetarianos puedan encontrar, sobre todo de día, no solamente comidas y bebidas naturales y baratas, cuarto de baño y duchas, etc., si que también compañeros y vibraciones de nuestro mundo vegetariano.

2.º La Cooperativa se mantendrá siempre por afuera y por encima de toda actividad de intereses, sean religiosos, políticos, comerciales, etc.; recibiendo, sin embargo, en su ambiente, toda persona que se obligue a comportarse en los locales de la Cooperativa como buen vegetariano, sin distinción de religión, nación, clase, partido, edad o sexo.

3.º Constituirán los fondos de la Cooperativa: a) las cuotas de 2 ptas. y la de 5 pesetas anuales que pagarán, respectivamente, los miembros adherentes y activos; b) el importe de las «participaciones» de 50 ptas. cada una (pagaderas al contado o a plazos) que emitirá la Cooperativa y que suscribirán los miembros adherentes y activos que *quieran* ser, además, miembros *participantes*.

4.º Los beneficios netos anuales (que resulten después de haber repartido a los Miembros Participantes el interés legal sobre las participaciones que posean) serán empleados: mitad en propaganda vegetariana, y la otra mitad en mejorar siempre más las comidas y demás servicios que la Cooperativa brinda a sus miembros todos.

5.º A la cabeza de la Cooperativa no deberá haber un hombre, pero sí la *Idea*, o sea el *Ideal Vegetariano*; todos, tanto el Consejo de Administración cuanto los demás socios, deberán *servir* a la *Idea*, y ninguno *servirse* de *ella*.

No se tendrán que desembolsar ni las Participaciones, ni las cuotas, hasta que se haya nombrado el Consejo de Administración y aprobado los Estatutos en Asamblea general.»

Aunque un algo conocedores de como están de desunidos los naturistas de nuestra ciudad, en lo individual y colectivo, no por eso les decimos a los organizadores de tan sano proyecto que lo abandonen, sino que lo intenten hasta aquel límite que, aun en el peor de los casos, que no pudiese llegar a implantar el proyecto con robustez y eficacia, sirva cuando menos para estímulo y estudio de muchos que asisten completamente asqueados ante muchas *cosas*, más o menos *naturistas*, que a muchos nos hacen padecer.

* * *

Correspondiendo a nuestra visita, han visitado nuestra redacción las revistas hermanas «Nuevas Ideas», de México, y «El Naturista», de Guatemala, quedando así establecido el cambio fraternal entre nosotros.

Bienvenidas sean tales valientes publicaciones entre nosotros, a las que deseamos muchos éxitos en sus luchas en pro del Ideal.

* * *

En el último número de «O Vegetariano» llegado a nuestra redacción, aparece engalanado con el grato recuerdo de sus bodas de plata. Nosotros, que sabemos un algo hacernos cargo del esfuerzo y sacrificio que representa sostener una revista de nuestros ideales, no podemos por menos que felicitar a nuestros estimados hermanos portugueses, por su valentía y constancia puestas al servicio del Naturismo integral.

Es con gusto que reproducimos en otro lugar de este número el artículo «Bodas de Plata» que da cuenta de tan hermosa efeméride.

Al felicitar a tan esforzados hermanos, les deseamos muchos aciertos en su constante labor.

---

en vez de pan y libros, y os trucidan en infamantes paredones sin daros a probar antes la copa de la regeneración.

Víctimas y victimarios, raza doliente de los hombres que sois malos por vuestra ignorancia.

Yo os amo, ¡sois mis hermanos...!»

Y subió de nuevo al Espacio Jesús de Nazareth como lampo de llama escapado de una hoguera...

(De «Hacia la Igualdad y el Amor») B. G. R.

Tip. Cosmos.—Urgell, 42.